



Blended Diet

Vegetarische recepten

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

Deze receptenbundel is ontwikkeld voor ouders en verzorgers die hun kind zelfbereide sondevoeding (willen) geven: een blended diet genoemd. De receptenbundel bevat 6 vegetarische dagmenu's met ieder 4 recepten. De dagmenu's zijn voor kinderen van 1-3 jaar en voor kinderen van 4-8 jaar. Ook leest u waar u op moet letten bij een vegetarisch voedingspatroon.

Deze bundel vormt een aanvulling op de begeleiding van de diëtist. Bespreek de dagmenu's en/of recepten dan ook altijd met uw begeleidende diëtist voor u ze uitvoert. Het kan zijn dat u voor uw kind persoonlijke aanpassingen moet doen op basis van bijvoorbeeld energiebehoefte of een allergie. De maat van sondes wordt uitgedrukt in 'Charrière' (Ch). Bij de recepten staat vermeld vanaf welke Charrière deze geschikt is.

Het advies is om voor het Blended Diet een powerblender te gebruiken. Dit is een blender met een hoog vermogen (minimaal 1000 watt). Deze blenders zijn geschikt om harde voedingsmiddelen fijn te blenden.

Deze recepten werden mogelijk gemaakt in samenwerking met Foodsquad

FOODSQUAD
POWERING FOOD IMPROVEMENT

1. Algemene tips en informatie

Voedingsstoffen bij een vegetarisch eetpatroon

Een goed samengesteld vegetarisch voedingspatroon bevat voldoende voedingsstoffen. Wie geen dierlijke producten eet, heeft een groter risico op een tekort aan sommige voedingsstoffen. Het gaat om voedingsstoffen die in grotere mate voorkomen in dierlijke producten. Bij het samenstellen van de dagmenu's is extra aandacht besteed aan deze voedingsstoffen. Achter elk dagmenu staat een tabel met de voedingswaarden van de maaltijden en de aanbevolen hoeveelheden. Er dient aandacht te zijn voor onderstaande voedingsstoffen.

Eiwit. Voor kinderen is een juiste eiwitinname nodig voor het behoud van de spieren en voor de groei van het lichaam. Omdat de eiwitkwaliteit van plantaardige eiwitbronnen lager is dan die van dierlijke eiwitbronnen, hebben vegetariërs 20% meer eiwit nodig. Daarnaast zit er tussen de verschillende plantaardige eiwitbronnen ook verschil in de eiwitkwaliteit en is het goed om gedurende de dag genoeg eiwit uit verschillende voedingsmiddelen te eten.

IJzer. IJzer is onder meer nodig voor de vorming rode bloedcellen. De rode bloedcellen vervoeren zuurstof door het lichaam. Daarnaast is ijzer nodig om in cellen energie te produceren en draagt het bij aan een normale werking van het afweersysteem. IJzer komt in twee vormen in het eten voor: heemijzer en non-heemijzer. Heemijzer komt alleen in dierlijke producten voor en wordt beter opgenomen door het lichaam. Non-heemijzer zit zowel in dierlijke als plantaardige producten. Een vegetarisch voedingspatroon bevat alleen non-heemijzer, waardoor de opname door het lichaam lager is. Dus is het van belang dat de ijzerinname voldoende is volgens de aanbevolen hoeveelheid.

Vitamine B12. Vitamine B12 is nodig is voor de aanmaak van rode bloedcellen en voor een goede werking van het zenuwstelsel. Het is te vinden in dierlijke producten, zoals vlees, vis, eieren en zuivel. Doordat de inname van vlees en vis vervalt bij een vegetarisch voedingspatroon is het risico op een tekort aan vitamine B12 groter.

Vitamine B1. Vitamine B1 is nodig om koolhydraten om te zetten in energie voor het lichaam. Daarnaast is vitamine B1 nodig voor een goede werking van de hartspier, het zenuwstelsel en de hersenen. Bij een vegetarisch voedingspatroon is het belangrijk om te letten op voldoende inname van vitamine B1, aangezien vlees de hoogste concentraties vitamine B1 bevatten. Vegetarische bronnen van vitamine B1 zijn graanproducten, aardappelen, groente en zuivelproducten.

Calcium. Calcium is onder andere belangrijk voor het opbouwen en sterk houden van de botten, de nagels en het gebit. Calcium zit vooral in zuivelproducten, maar ook in noten en sommige groenten.

Jodium. Jodium is nodig voor de productie van schildklierhormonen. Die zijn belangrijk voor de groei en de ontwikkeling van het zenuwstelsel en de stofwisseling. Jodium zit vooral in vis, zuivelproducten en eieren. Ook wordt jodium vaak toegevoegd aan brood en sommige vleeswaren. In een vegetarisch eetpatroon of bij het eten van weinig brood is het risico op een jodiumtekort groter.

Vleesvervangers

Een kant-en-klare vleesvervanger is pas een goede vleesvervanger wanneer deze de juiste hoeveelheid voedingsstoffen bevat. Het Voedingscentrum heeft de volgende criteria opgezet voor een goede vleesvervanger:

- voldoende eiwit (meer dan 20% van de calorieën)
- meer dan 0.8 mg ijzer per 100 g
- meer dan 0.6 mg vitamine B1 per 100 g en/of meer dan 0.24 mcg vitamine B12 per 100 g

- minder dan 2.5 g verzadigd vet per 100 g
- minder dan 1.1 g zout per 100 g
- zo min mogelijk toegevoegd suiker

De meeste kant-en-klare vleesvervangers voldoen niet aan alle bovengenoemde criteria. Het is goed erop te letten dat ze aan zoveel mogelijk criteria voldoen. Kies niet dagelijks voor kant-en-klare vleesvervangers, maar wissel dit af met met peulvruchten, tofu, tempeh, noten of ei.

Zuivelvervangers

Zuivelvervangers hebben niet dezelfde gezondheidseffecten als melk(producten). Wel kunnen ze bijdragen aan de inname van voedingsstoffen die in zuivel zitten. Omdat zuivel een bron van calcium en vitamine B12 is, is het belangrijk om een zuivelvervanger te kiezen waar dit aan toegevoegd is. Producten op basis van soja komen qua voedingsstoffen het meeste in de richting van halfvolle koemelk.

Heeft u vragen over het gebruik van zuivelvervangers? Overleg hierover met de diëtist.

Vetten

Vet levert veel calorieën. Er is onverzadigd vet (gezond vet) en verzadigd vet (ongezond vet). De onverzadigde vetten zijn te vinden in vloeibare olie zoals olijfolie, zonnebloemolie of lijnzaadolie, vloeibare bak- en braad of halvarine of margarine uit een kuipje. Maar ook in avocado, noten, pitten en zaden. De verzadigde vetten zitten vooral in volle zuivelproducten, volvette kaas, roomboter, koek, gebak, ghee, palmolie en kokosproducten (zoals kokosolie, kokosmelk en kokosyoghurt). Kies zo veel mogelijk producten met onverzadigde vetten.

Persoonlijke aanpassingen

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

- Alle recepten binnen een dagmenu kunnen samengevoegd worden om zo één blend te creëren, die u in porties over de dag kunt geven. Hiervoor is een blender met een grote inhoud nodig. Let hierbij op wat dit met de dikte van de voeding doet, voeg eventueel meer of minder vocht toe.
- Elk recept is voor één portie. U kunt de recepten ook in grotere hoeveelheden maken door de hoeveelheid ingrediënten te verdubbelen (of te verdriedubbelen, etc.). De porties kunt u apart bewaren in de diepvries en/of koelkast. Let hierbij op wat dit met de dikte van de voeding doet, voeg eventueel meer of minder vocht toe.
- Verschillende fruit- en groentesoorten worden in de supermarkt ook verkocht als diepvriesproduct, die kunt u ook gebruiken. 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 kunt u de benodigde porties meenemen. U kunt ze bewaren in een koeltas. U kunt de portie bevroren meenemen of ongekoeld toedienen binnen twee uur.
- De ingrediënten kunnen worden vervangen door een vergelijkbaar product. Bijvoorbeeld een peer door een appel, pindakaas door amandelpasta en zonnebloemolie door lijnzaadolie. Het is wel zo dat eigenschappen zoals kleur, voedingswaarde, energiedichtheid en structuur van de voeding veranderen 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 is het belangrijk om te letten op de voedingswaarde, hier kan uw diëtist u mee helpen.

Hygiëne

Wassen

- Was uw handen voor het klaarmaken van een maaltijd en voor het toedienen.
- Was rauwe groente en rauw fruit onder stromend water.

Bewaren

- Laat een maaltijd die u wilt bewaren zo snel mogelijk afkoelen. Om het sneller te laten afkoelen kunt u bijvoorbeeld het bakje of de pan in koud water te zetten.
- Plak een etiket met de datum en inhoud op het bakje waarin u de maaltijd bewaart. Zo weet u precies wat er in zit en tot wanneer het houdbaar is.
- Bewaar een maaltijd maximaal 2 uur buiten de koelkast.
- Bewaar een maaltijd maximaal 2 dagen in de koelkast (bij 4°C). Wanneer de voeding ei bevat, is deze maximaal 1 dag houdbaar.
- Bewaar een maaltijd maximaal 2 maanden in de vriezer (bij -18°C).

Voor meer informatie over het veilig bereiden en bewaren van eten, zie www.voedingscentrum.nl.

Afkortingen

In de receptenbundel worden verschillende afkortingen gebruikt. Hieronder kunt u vinden waar de afkortingen voor staan.

g = gram

mg = milligram

m_{cg} of μg = microgram

ml = milliliter

tl = theelepel

el = eetlepel

en% = energieprocent

1

Dagmenu 1

955 ml
± 1100 kcal
± 1,2 kcal/ml

**Havermout met
pindakaas en banaan**

Brood met eiersalade

**Aardappelen, groente,
vegetarische ballen**

**Smoothie met peer en
kaneel**

Geschikt voor sondes van Charrière 10 en groter

Voedingswaarde totale dag

Energie 1113 kcal

Koolhydraten 117.1 g

Eiwit 48.1 g

Vet 46.5 g (waarvan verzadigd 9.9 g)

Voedingsvezels 17.6 g

Voedingswaarde dagmenu 1

	Aanbevolen hoeveelheid 1-3 jarige	Hele dag	Ontbijt	Lunch	Avond	Tussendoor
Volume		955 ml	250 ml	225 ml	300 ml	180 ml
Kcal/ml		1.2	1.4	1.1	1.1	1.0
Energie*		1113 kcal	340 kcal	258 kcal	332 kcal	183 kcal
Koolhydraten	45 en%	117.1 g 42 en%	42.7 g	16.3 g	34 g	24.1 g
Eiwit	14-18 g 11-15 en%	48.1 g 17 en%	13.7	16.8 g	12.9 g	4.7 g
Vet	25-40 en%	46.5 g 37 en%	11.6	13.1 g	14.7 g	7 g
Verzadigd vet	max.15 en%	9.9 g 7 en%	3.1 g	3 g	2.1 g	1.6 g
Vezels	15 g	17.6 g	4.5 g	4 g	5.5 g	3.6 g
Zout	max. 3 g	1.89 g	0.19 g	0.67 g	0.91	0.11
IJzer	8 mg	6.9 mg	1.4 mg	2.8 mg	2.1 mg	0.6 mg
Vitamine B1	0.3 mg	0.61 mg	0.25 mg	0.15	0.13	0.09
Vitamine B12	0.7 µg	3.42 µg	0.81 µg	1.37 µg	0.79 µg	0.45 µg
Calcium	500 mg	933 mg	250 mg	260 mg	287 mg	136 mg
Jodium	70-90 µg	94 µg	30 µg	40 µg	6 µg	18 µg

* De energiebehoefte verschilt per kind. Dit is een voorbeelddagmenu. Overleg met de diëtist hoeveel calorieën uw kind nodig heeft.



Ontbijt

Havermout met pindakaas en banaan

Ingrediënten

180 ml halfvolle melk
20 g havermout (4 el)
15 g 100% pindakaas
100 g banaan (± 1 kleine banaan)

Materiaal

Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 340 kcal
Koolhydraten: 42.7 g
Eiwit: 13.7 g
Vet: 11.6 g (waarvan verzadigd: 3.1 g)
Voedingsvezels: 4.5 g

Bereidingswijze

1. Voeg eerst de halfvolle melk toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
2. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
3. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Halfvolle melk** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals sojadrink, rijstdrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- **Havermout** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta, teff of volkorenbrood.
- **Pindakaas** is te vervangen door verschillende soorten notenpasta's die voor 100% uit noten bestaan, bijvoorbeeld cashewpasta. Ook kunnen hele noten toegevoegd worden.
- **Banaan** is te vervangen door een andere (zachte) fruitsoort, zoals appel, peer, perzik, nectarine, mango, ananas, blauwe bessen of aardbeien. Gebruik liever geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.



Lunch

Brood met eiersalade

Ingrediënten

1 ei
150 ml ongezoete sojadrink
1 el 0% Griekse yoghurt
 $\frac{1}{4}$ tl kerriepoeder
 $\frac{1}{4}$ tl paprikapoeder
 $\frac{1}{4}$ tl gladde mosterd
1 tl gedroogde bieslook
1 snee fijn volkorenbrood (35 g)
6 g margarine uit een kuipje
10 g verse spinazie (1 handje)

Materiaal

Kookpan
Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 258 kcal
Koolhydraten: 16.3 g
Eiwit: 16.8 g
Vet: 13.1 g (waarvan verzadigd: 3 g)
Voedingsvezels: 4 g

Bereidingswijze

1. Leg het ei in een pan met water en breng aan de kook. Kook voor 9 minuten. Laat het ei schrikken onder koud water en pel deze.
2. Voeg eerst de ongezoete sojadrink toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- *Ei* is te vervangen door andere eiwitbronnen, zoals tofu, tempeh, peulvruchten of kant-en-klare vleesvervangers.
- *Ongezoete sojadrink* kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door halfvolle melk of andere ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals, rijstdrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- *Griekse yoghurt* is te vervangen door halfvolle kwark of yoghurt of ongezoete plantaardige varianten.
- *Volkorenbrood* is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta, teff of havermout.
- *Margarine uit een kuipje* is te vervangen door andere producten met gezonde vetten, zoals vloeibare margarine of verschillende soorten olie. Zie pagina 4 voor informatie over gezonde vetten.
- *Spinazie* is te vervangen door andere bladgroenten, zoals andijvie, boerenkool of sla.

* *pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.*



Avondmaaltijd

Aardappelen, groente, vegetarische ballen

Ingrediënten

50 g aardappel
100 g broccoliroosjes
1 el olijfolie ($\frac{1}{2}$ el om in te bakken, $\frac{1}{2}$ el toevoegen aan de blender)
45 g vegetarische balletjes (\pm 3 stuks)
180 ml ongezoete rijstdrink

Materiaal

2 kookpannen
1 koekenpan
Weegschaal
Maatbeker
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. Schil de aardappelen en kook deze gaar in circa 15 minuten.
2. Snijd de broccoli in roosjes en kook deze gaar in circa 10 minuten.
3. Verwarm $\frac{1}{2}$ el olijfolie in een koekenpan en bak de vegetarische balletjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Voeg eerst de ongezoete rijstdrink toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
5. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
6. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Aardappel** is te vervangen door een andere zetmeelbron, zoals zoete aardappel, knolselderij of pastinaak.
- **Broccoli** is te vervangen door andere zachte groente, zoals bloemkool, wortel of pompoen.
- Olijfolie is te vervangen door andere producten met gezonde vetten, zoals vloeibare margarine, margarine uit een kuipje of verschillende soorten olie. Zie pagina 4 voor informatie over gezonde vetten.
- **Vegetarische balletjes** zijn te vervangen door andere kant-en-klare vleesvervangers, ei, tofu, tempeh, peulvruchten of noten. Zie pagina 4 voor informatie over kant-en-klare vleesvervangers.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.



Tussendoor

Smoothie met peer en kaneel

Ingrediënten

100 ml halfvolle melk
110 g peer met schil ($\pm \frac{1}{2}$ peer)
10 g teff (2 el)
 $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie
 $\frac{1}{2}$ tl kaneel

Materiaal

Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 183 kcal
Koolhydraten: 24.1 g
Eiwit: 4.7 g
Vet: 7 g (waarvan verzadigd: 1.6 g)
Voedingsvezels: 3.6 g

Bereidingswijze

1. Voeg eerst de halfvolle melk toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
2. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
3. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- Halfvolle melk kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals sojadrink, rijstdrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- Peer is te vervangen door een andere (zachte) fruitsoort, zoals banaan, appel, perzik, nectarine, mango, ananas, blauwe bessen of aardbeien. Gebruik liever geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- Teff is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta, volkorenbrood of havermout.
- Zonnebloemolie is te vervangen door andere producten met gezonde vetten, zoals vloeibare margarine, margarine uit een kuipje of verschillende soorten olie. Zie pagina 4 voor informatie over gezonde vetten.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.

2

Dagmenu 2

925 ml
± 1200 kcal
1.4 kcal/ml

'Appeltaart' teff-ontbijt

**Kikkererwten-avocado
spread met een
gebakken ei**

**Spaghetti met cashew-
roomsaus, courgette en
champignons**

Appel met pindakaas

Geschikt voor sondes van Charrière 10 en groter

Voedingswaarde totale dag

Energie 1256 kcal

Koolhydraten 130 g

Eiwit 39 g

Vet 60 g (waarvan verzadigd 10 g)

Voedingsvezels 19 g

Voedingswaarde dagmenu 2

	Aanbevolen hoeveelheid 1-3 jarige	Hele dag	Ontbijt	Lunch	Avond	Tussendoor
Volume		925 ml	250 ml	275 ml	300 ml	100 ml
Kcal/ml		1.4	0.9	1.7	1.3	1.8
Energie*		1259 kcal	234 kcal	465 kcal	385 kcal	175 kcal
Koolhydraten	45 en%	132.4 g 42 en%	35.1 g	40.9 g	41.4 g	14.9 g
Eiwit	14-18 g 11-15 en%	39.5 g 12 en%	10.4 g	12.9 g	8.7 g	7.5 g
Vet	25-40 en%	59.4 g 42 en%	4.6 g	26.2 g	19.6 g	8.9 g
Verzadigd vet	max.15 en%	10.5 g 7 en%	0.8 g	4.6 g	3.1 g	2 g
Vezels	15 g	19.5 g	6.6 g	6.4 g	4.1 g	2.5 g
Zout	max. 3 g	1.09 g	0.12 g	0.74 g	0.12 g	0.11 g
IJzer	8 mg	7.5 mg	2 mg	2.4 mg	2.6 mg	0.4 mg
Vitamine B1	0.3 mg	0.57 mg	0.15 mg	0.13 mg	0.23 mg	0.07 mg
Vitamine B12	0.7 µg	3.38 µg	0.76 µg	1.51 µg	0.67 µg	0.45 µg
Calcium	500 mg	956 mg	271 mg	297 mg	254 mg	134 mg
Jodium	70-90 µg	63 µg	3 µg	38 µg	5 µg	17 µg

* De energiebehoefte verschilt per kind. Dit is een voorbeelddagmenu. Overleg met de diëtist hoeveel calorieën uw kind nodig heeft.



Ontbijt

'Appeltaart' teff-ontbijt

Ingrediënten

180 ml halfvolle melk
20 g havermout (4 el)
15 g 100% pindakaas
100 g banaan (± 1 kleine banaan)

Materiaal

Steelpan
Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 234 kcal
Koolhydraten: 35.1 g
Eiwit: 10.4 g
Vet: 4.6 g (waarvan
verzadigd: 0.8 g)
Voedingsvezels: 6.6 g

Bereidingswijze

1. Voeg eerst de ongezoete sojadrink toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
2. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
3. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Ongezoete sojadrink** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door halfvolle melk of andere ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals rijstdrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- **Appel** is te vervangen door een andere (zachte) fruitsoort, zoals banaan, peer, perzik, nectarine, mango, ananas, blauwe bessen of aardbeien. Gebruik geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- **Rozijnen** zijn te vervangen door andere soorten gedroogd fruit, zoals dadels of abrikozen.
- **Teff** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta, volkorenbrood of havermout.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.



Lunch

Kikkererwten-avocado spread met een gebakken ei

Ingrediënten

1 ei
1 el olijfolie
200 ml ongezoete rijstdrink
20 g kikkererwten in blik of pot (uitgelekt)
45 g avocado
1 tl peterselie
1 tl citroensap
1 snee fijn volkorenbrood

Materiaal

Kookpan
Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 465 kcal
Koolhydraten: 40.9 g
Eiwit: 12.9 g
Vet: 26.2 g (waarvan verzadigd: 4.6 g)
Voedingsvezels: 6.4 g

Bereidingswijze

1. Bak een ei in 1 el olie in een pan geheel gaar.
2. Voeg eerst de ongezoete rijstdrink toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- *Ei* is te vervangen door andere eiwitbronnen, zoals tofu, tempeh, peulvruchten of kant-en-klare vleesvervangers. Zie pagina 4 voor informatie over kant-en-klare vleesvervangers.
- *Olijfolie* is te vervangen door andere producten met gezonde vetten, zoals vloeibare margarine, margarine uit een kuipje of verschillende soorten olie. Zie pagina 4 voor informatie over gezonde vetten.
- *Ongezoete rijstdrink* kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door halfvolle melk of andere ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals, sojadrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- *Kikkererwten* zijn te vervangen door andere peulvruchten, zoals linzen, witte, bruine, zwarte of kidneybonen.
- *Volkorenbrood* is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta, teff of havermout.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.



Avondmaaltijd

Spaghetti met cashew-roomsaus, courgette en champignons

Ingrediënten

15 g ongezouten cashewnoten
25 g ongekookte volkoren spaghetti
70 g courgette
40 g champignons
 $\frac{1}{4}$ tl knoflookpoeder
 $\frac{1}{4}$ tl gerookte paprikapoeder
1 el olijfolie
175 ml ongezoete rijstdrink

Materiaal

Steelpan
Koekenpan
Weegschaal
Maatbeker
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. Laat de cashewnoten 10 minuten wellen in heet water.
2. Kook de spaghetti volgens de bereidingswijze op de verpakking.
3. Snijd de courgette en champignons in kleine stukjes en bak deze met het knoflookpoeder en het gerookte paprikapoeder in 1 el olijfolie in 5 minuten gaar.
4. Voeg eerst de ongezoete rijstdrink toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
5. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
6. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Ongezouten cashewnoten** zijn te vervangen voor andere ongezouten noten of pinda's. Volkoren spaghetti is te vervangen door andere volkorenpasta of een andere bron van granen, zoals quinoa, volkoren couscous of zilvervliesrijst.
- **Courgette en champignons** zijn te vervangen door andere zachte groente, zoals bloemkool, broccoli, wortel of paprika.
- **Olijfolie** is te vervangen door andere producten met gezonde vetten, zoals vloeibare margarine, margarine uit een kuipje of verschillende soorten olie. Zie pagina 4 voor informatie over gezonde vetten.
- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door halfvolle melk of andere ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals sojadrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.



Tussendoor

Appel met pindakaas

Ingrediënten

100 ml halfvolle melk

80 g appel

15 g 100% pindakaas

Materiaal

Weegschaal

Maatbeker

Blender

Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 175 kcal

Koolhydraten: 14.9 g

Eiwit: 7.5 g

Vet: 8.9 g (waarvan

verzadigd: 2 g)

Voedingsvezels: 2.5 g

Bereidingswijze

1. Voeg eerst de ongezoete sojamelk toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
2. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
3. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Halfvolle melk** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals sojadrink, rijstdrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- **Appel** is te vervangen door een andere (zachte) fruitsoort, zoals banaan, peer, perzik, nectarine, mango, ananas, blauwe bessen of aardbeien. Gebruik geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- **Pindakaas** is te vervangen door verschillende soorten notenpasta's die voor 100% uit noten bestaan, bijvoorbeeld cashewpasta. Ook kunnen hele noten toegevoegd worden.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.

3

Dagmenu 3

930 ml
± 1300 kcal
1.4 kcal/ml

Havermout met
cashewnoten en
aardbeien

Brood met tomaat en
mozzarella

Stoofpotje met
kikkererwten en
spinazie

Smoothie met mango en
banaan

Geschikt voor sondes van Charrière 10 en groter

Voedingswaarde totale dag

Energie 1258 kcal

Koolhydraten 155.6 g

Eiwit 41 g

Vet 47.5 g (waarvan verzadigd 10.3 g)

Voedingsvezels 22.1 g

Voedingswaarde dagmenu 3

	Aanbevolen hoeveelheid 1-3 jarige	Hele dag	Ontbijt	Lunch	Avond	Tussendoor
Volume		925 ml	250 ml	275 ml	300 ml	100 ml
Kcal/ml		1.4	0.9	1.7	1.3	1.8
Energie*		1259 kcal	234 kcal	465 kcal	385 kcal	175 kcal
Koolhydraten	45 en% 11-15 en%	132.4 g 42 en%	35.1 g	40.9 g	41.4 g	14.9 g
Eiwit	14-18 g	39.5 g 12,5 en%	10. 4 g	12.9 g	8.7 g	7.5 g
Vet	25-40 en%	59.4 g 42 en%	4.6 g	26.2 g	19. 6 g	8.9 g
Verzadigd vet	max.15 en%	10.5 g 7 en%	0.8 g	4.6 g	3.1 g	2 g
Vezels	15 g	19.5 g	6.6 g	6.4 g	4.1 g	2.5 g
Zout	max. 3 g	1.09 g	0.12 g	0.74 g	0.12 g	0.11 g
IJzer	8 mg	7.5 mg	2 mg	2.4 mg	2.6 mg	0.4 mg
Vitamine B1	0.3 mg	0.57 mg	0.15 mg	0.13 mg	0.23 mg	0.07 mg
Vitamine B12	0.7 µg	3.38 µg	0.76 µg	1.51 µg	0.67 µg	0.45 µg
Calcium	500 mg	956 mg	271 mg	297 mg	254 mg	134 mg
Jodium	70-90 µg	63 µg	3 µg	38 µg	5 µg	17 µg

* De energiebehoefte verschilt per kind. Dit is een voorbeelddagmenu. Overleg met de diëtist hoeveel calorieën uw kind nodig heeft.



Ontbijt

Havermout met cashewnoten en aardbeien

Ingrediënten

20 g gedroogde abrikozen
100 ml halfvolle melk
20 g havermout (4 el)
10 g 100% cashewpasta
50 g aardbeien

Materiaal

Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 249 kcal
Koolhydraten: 35 g
Eiwit: 8.7 g
Vet: 7.3 g (waarvan verzadigd: 2 g)
Voedingsvezels: 3.3 g

Bereidingswijze

1. Laat de gedroogde abrikozen 20 minuten wellen in warm water.
2. Voeg eerst de halfvolle melk toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Gedroogde abrikozen** zijn te vervangen door andere soorten gedroogd fruit, zoals dadels of rozijnen.
- **Halfvolle melk** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals sojadrink, rijstdrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- **Havermout** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta, teff of volkorenbrood.
- **Cashewpasta** is te vervangen door verschillende soorten notenpasta's die voor 100% uit noten bestaan, bijvoorbeeld 100% pindakaas. Ook kunnen hele noten toegevoegd worden.
- **Aardbeien** zijn te vervangen door een andere (zachte) fruitsoort, zoals banaan, appel, peer, perzik, nectarine, mango, ananas of blauwe bessen. Gebruik geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.



Lunch

Brood met tomaat en mozzarella

Ingrediënten

1 ei
150 ml ongezoete rijstdrink
2 sneetjes fijn volkorenbrood
20 g mozzarella
80 g tomaat (\pm 1 stuks)
2 blaadjes verse basilicum of $\frac{1}{2}$ el gedroogde basilicum
1 el olijfolie

Materiaal

Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 405 kcal
Koolhydraten: 46.9 g
Eiwit: 12.5 g
Vet: 17.1 g (waarvan verzadigd: 4.5 g
Voedingsvezels: 6.4 g

Bereidingswijze

1. Voeg eerst de ongezoete rijstdrink toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
2. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
3. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door halfvolle melk of andere ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals, sojadrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- **Volkorenbrood** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta, teff of havermout.
- **Mozzarella** is te vervangen door andere soorten kaas, zoals 20-30+ (smeer)kaas, hüttenkäse, zachte geitenkaas of zuivelspread.
- **Tomaat** is te vervangen door andere waterrijke groente, zoals komkommer, ijsbergsla of radijs.
- **Olijfolie** is te vervangen door andere producten met gezonde vetten, zoals vloeibare margarine, margarine uit een kuipje of verschillende soorten olie. Zie pagina 4 voor informatie over gezonde vetten.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.



Avondmaaltijd

Stoofpotje met kikkererwten en spinazie

Ingrediënten

15 g ongezouten cashewnoten
25 g ongekookte volkoren spaghetti
70 g courgette
40 g champignons
 $\frac{1}{4}$ tl knoflookpoeder
 $\frac{1}{4}$ tl gerookte paprikapoeder
1 el olijfolie
175 ml ongezoete rijstdrink

Materiaal

Steelpan
Koekenpan
Weegschaal
Maatbeker
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. Laat de cashewnoten 10 minuten wellen in heet water.
2. Kook de spaghetti volgens de bereidingswijze op de verpakking.
3. Snijd de courgette en champignons in kleine stukjes en bak deze met het knoflookpoeder en het gerookte paprikapoeder in 1 el olijfolie in 5 minuten gaar.
4. Voeg eerst de ongezoete rijstdrink toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
5. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
6. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Ongezouten cashewnoten** zijn te vervangen door andere ongezouten noten of pinda's. Volkoren spaghetti is te vervangen door andere volkorenpasta of een andere bron van granen, zoals quinoa, volkoren couscous of zilvervliesrijst.
- **Courgette en champignons** zijn te vervangen door andere zachte groente, zoals bloemkool, broccoli, wortel of paprika.
- **Olijfolie** is te vervangen door andere producten met gezonde vetten, zoals vloeibare margarine, margarine uit een kuipje of verschillende soorten olie. Zie pagina 4 voor informatie over gezonde vetten.
- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door halfvolle melk of andere ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals sojadrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.



Tussendoor

Smoothie met mango en banaan

Ingrediënten

200 ml ongezoete sojadrink
50 g mango
50 g banaan
20 g teff (4 el)
10 g 100% cashewpasta

Materiaal

Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 281 kcal
Koolhydraten: 33 g
Eiwit: 12.2 g
Vet: 10.1 g (waarvan verzadigd: 1.6 g)
Voedingsvezels: 6.4 g

Bereidingswijze

1. Voeg eerst de ongezoete sojadrink toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
2. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
3. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Ongezoete sojadrink** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door halfvolle melk of andere ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals rijstdrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- **Mango en banaan** zijn te vervangen door een andere (zachte) fruitsoort, zoals peer, perzik, nectarine, ananas, blauwe bessen of aardbeien. Gebruik liever geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- **Teff** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta, volkorenbrood of havermout.
- **Cashewpasta** is te vervangen door verschillende soorten notenpasta's die voor 100% uit noten bestaan, bijvoorbeeld 100% pindakaas. Ook kunnen hele noten toegevoegd worden.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.

4

Dagmenu 4

1120 ml
± 1500 kcal
1.3 kcal/ml

**Chocolade yoghurt
met aardbeien en
pistachenoten**

Wortel-linzensoep

Spaghetti bolognese

**Smoothie met avocado,
banaan en aardbeien**

Geschikt voor sondes van Charrière 10 en groter

Voedingswaarde totale dag

Energie 1500 kcal

Koolhydraten 168.2 g

Eiwit 54.3 g

Vet 60.5 g (waarvan verzadigd 13 g)

Voedingsvezels 28.3 g

Voedingswaarde dagmenu 4

	Aanbevolen hoeveelheid 4-8 jarige	Hele dag	Ontbijt	Lunch	Avond	Tussendoor
Volume		1120 ml	300 ml	300 ml	275 ml	250 ml
Kcal/ml		1.3	1.3	1.5	1.2	1.3
Energie*		1500 kcal	400 kcal	450 kcal	335 kcal	315 kcal
Koolhydraten	45 en%	168,24 g 44 en%	49.8 g	51.1 g	36.5 g	30.9 g
Eiwit	15-25 g 11-15 en%	54.3 g 14 en%	16.3 g	14.2 g	12.3 g	11.5 g
Vet	25-30/40 en%	60.5 g 36 en%	12.7 g	18.1 g	14.4 g	15.4 g
Verzadigd vet	max.10 en%	13 g 7 en%	3.6 g	2.8 g	3 g	3.5 g
Vezels	25 g	18.3 g	6.3 g	12.6 g	4.6 g	4.7 g
Zout	max. 4,5 g	1.74 g	0.28 g	0.77 g	0.49 g	0.2 g
IJzer	8-9 mg	11 mg	2.8 mg	3.9 mg	2.2 mg	2.1 mg
Vitamine B1	0.5 mg	0.96 mg	0.33 mg	0.23 mg	0.19 mg	0.21 mg
Vitamine B12	1.3 µg	3.17 µg	0.81 µg	0.49 µg	1.08 µg	0.79 µg
Calcium	700 mg	1192 mg	329 mg	260 mg	355 mg	247 mg
Jodium	90-120 µg	92 µg	32 µg	25 µg	7 µg	28 µg

* De energiebehoefte verschilt per kind. Dit is een voorbeeldmenu. Overleg met de diëtist hoeveel



Ontbijt

Chocolade yoghurt met aardbeien en pistachenoten

Ingrediënten

50 ml halfvolle melk
150 ml halfvolle yoghurt
50 g banaan ($\pm \frac{1}{2}$ kleine banaan)
50 g verse aardbeien
 $\frac{1}{2}$ el cacao poeder
15 g gepelde ongezouten pistachenoten
20 g havermout (4 el)
20 g rozijnen

Materiaal

Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 400 kcal
Koolhydraten: 49.8 g
Eiwit: 16.3 g
Vet: 12.7 g (waarvan verzadigd: 3.6 g)
Voedingsvezels: 6.3 g

Bereidingswijze

1. Voeg eerst de halfvolle melk toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
2. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
3. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Halfvolle melk** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals sojadrink, rijstdrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- **Halfvolle yoghurt** is te vervangen door halfvolle kwark of ongezoete plantaardige varianten.
- **Banaan en aardbeien** zijn te vervangen door een andere (zachte) fruitsoort, zoals peer, perzik, nectarine, mango, ananas of blauwe bessen. Gebruik liever geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- **Ongezouten pistachenoten** zijn te vervangen door andere ongezouten noten of pinda's.
- **Havermout** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta, teff of volkorenbrood.
- **Rozijnen** zijn te vervangen door andere soorten gedroogd fruit, zoals dadels of abrikozen.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.



Lunch

Wortel-linzensoep

Ingrediënten

50 g wortel
200 ml water
 $\frac{1}{4}$ tl kerriepoeder
 $\frac{1}{4}$ tl paprikapoeder
35 g gedroogde rode linzen
50 g tomatenblokjes
1 el olijfolie

130 ml ongezoete rijstdrink
1 snee fijn volkorenbrood
20 g hummus

Materiaal

Kookpan
Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 450 kcal
Koolhydraten: 51.1 g
Eiwit: 14.2 g
Vet: 18.1 g (waarvan verzadigd: 2.8 g)
Voedingsvezels: 12.6 g

Bereidingswijze

1. Snijd de wortel in stukjes van 1 cm.
2. Breng het water aan de kook en voeg daar de wortel, kruiden, linzen en tomatenblokjes aan toe. Laat de soep 15 minuten koken op middelhoog vuur zonder deksel.
3. Voeg na 15 minuten 1 el olijfolie toe.
4. Voeg eerst de ongezoete rijstdrink, vervolgens de linzensoep en daarna het brood en de hummus toe aan de blender.
5. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
6. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Wortel** is te vervangen door andere zachte groente, zoals bloemkool, broccoli, paprika, courgette of pompoen.
- **Linzen** zijn te vervangen door andere peulvruchten, zoals kikkererwten, witte, bruine, zwarte of kidneybonen.
- **Olijfolie** is te vervangen door andere producten met gezonde vetten, zoals vloeibare margarine, margarine uit een kuipje of verschillende soorten olie. Zie pagina 4 voor informatie over gezonde vetten.
- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door halfvolle melk of andere ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals sojadrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- **Volkorenbrood** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta, teff of havermout. Maar ook door volkoren pasta, quinoa, volkoren couscous of zilervliesrijst.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.



Avondmaaltijd

Spaghetti bolognese

Ingrediënten

30 g courgette
 30 g paprika
 1 el olijfolie
 30 g vegetarisch gehakt
 $\frac{1}{2}$ tl oregano
 60 g passata

20 g ongekookte volkoren

spaghetti
 200 ml ongezoete rijstdrink
 10 g geraspte 30+ kaas

Materiaal

Koekenpan
 Kookpan
 Weegschaal
 Maatbeker
 Blender
 Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 335 kcal
 Koolhydraten: 36.5 g
 Eiwit: 12.3 g
 Vet: 14.4 g (waarvan verzadigd: 3 g)
 Voedingsvezels: 4.6 g

Bereidingswijze

1. Snijd de courgette en paprika in kleine stukjes. Verwarm de olie in een pan en bak de courgette en paprika voor 10 minuten.
2. Voeg daarna het vegetarische gehakt, de oregano en de passata toe en verwarm nog 3 minuten.
3. Kook de spaghetti volgens de bereidingswijze op de verpakking.
4. Voeg eerst de ongezoete rijstdrink toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
5. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
6. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Courgette en paprika** zijn te vervangen door andere zachte groente, zoals bloemkool, broccoli, wortel of champignons.
- **Olijfolie** is te vervangen door andere producten met gezonde vetten, zoals vloeibare margarine, margarine uit een kuipje of verschillende soorten olie. Zie pagina 4 voor informatie over gezonde vetten.
- **Vegetarisch gehakt** zijn te vervangen door andere kant-en-klare vleesvervangers, ei, tofu, tempeh, peulvruchten of noten. Zie pagina 4 voor informatie over kant-en-klare vleesvervangers.
- **Volkoren spaghetti** is te vervangen door andere volkorenpasta of een andere bron van granen, zoals quinoa, volkoren couscous of zilervliesrijst.
- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door halfvolle melk of andere ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals sojadrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.



Tussendoor

Smoothie met avocado, banaan en aardbeien

Ingrediënten

175 ml halfvolle melk
30 g avocado
30 g banaan
30 g aardbeien
 $\frac{1}{4}$ tl kaneel
15 g teff (3 el)
15 g 100% cashewpasta

Materiaal

Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 315 kcal
Koolhydraten: 30.9 g
Eiwit: 11.5 g
Vet: 15.4 g (waarvan verzadigd: 3.5 g)
Voedingsvezels: 4.7 g

Bereidingswijze

1. Voeg eerst de halfvolle melk toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
2. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
3. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Halfvolle melk** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals sojadrink, rijstdrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- **Banaan en aardbeien** zijn te vervangen door een andere (zachte) fruitsoort, zoals peer, perzik, nectarine, mango, ananas of blauwe bessen. Gebruik geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- **Teff** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta, volkorenbrood of havermout.
- **Cashewpasta** is te vervangen door verschillende soorten notenpasta's die voor 100% uit noten bestaan, bijvoorbeeld 100% pindakaas. Ook kunnen hele noten toegevoegd worden.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.

5

Dagmenu 5

1000 ml
± 1500 kcal
1.5 kcal/ml

Tropisch ontbijt

**Brood met appelstroop
en kaas**

Mexicaanse quinoa bowl

**Banaan met dadels en
walnoten**

Geschikt voor sondes van Charrière 10 en groter

Voedingswaarde totale dag

Energie 1530 kcal

Koolhydraten 187.3 g

Eiwit 47.7 g

Vet 59.8 g (waarvan verzadigd 12.9 g)

Voedingsvezels 26.2 g

Voedingswaarde dagmenu 5

	Aanbevolen hoeveelheid 4-8 jarige	Hele dag	Ontbijt	Lunch	Avond	Tussendoor
Volume		1000 ml	180 ml	280 ml	310 ml	230 ml
Kcal/ml		1.5	1.5	1.8	1.4	1.4
Energie*		1530	278 kcal	492 kcal	448 kcal	313 kcal
Koolhydraten	45 en%	187.3 g 48 en%	35.5 g	66.5 g	48.7 g	36.7 g
Eiwit	15-25 g 11-15 en%	47.7 g 12 en%	9.9 g	15 g	12.3 g	10.5 g
Vet	25-30/40 en%	59.8 g 35 en%	9.9 g	17 g	19.8 g	13.1 g
Verzadigd vet	max.10 en%	12.9 g 7 en%	2.5 g	4.9 g	2.7 g	2.8 g
Vezels	25 g	26.2 g	3.6 g	6.3 g	12.3 g	4 g
Zout	max. 4,5 g	1.65 g	0.14 g	1.2 g	0.11 g	0.2 g
IJzer	8-9 mg	11.2 mg	2 mg	4.1 mg	3.8 mg	1.3 mg
Vitamine B1	0.5 mg	0.92 mg	0.26 mg	0.09 mg	0.38 mg	0.19 mg
Vitamine B12	1.3 µg	3.24 µg	0.54 µg	1.32 µg	0.57 µg	0.81 µg
Calcium	700 mg	1195 mg	181 mg	512 mg	243 mg	259 mg
Jodium	90-120 µg	98 µg	18 µg	47 µg	4 µg	29 µg

* De energiebehoefte verschilt per kind. Dit is een voorbeeldmenu. Overleg met de diëtist hoeveel calorieën uw kind nodig heeft.



Ontbijt

Tropisch ontbijt

Ingrediënten

120 ml halfvolle melk
50 g ananas ($\frac{1}{2}$ schijf)
50 g mango
20 g havermout (4 el)
15 g 100% cashewpasta

Materiaal

Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 278 kcal
Koolhydraten: 35.5 g
Eiwit: 9.9 g
Vet: 9.9 g (waarvan verzadigd: 2.5 g)
Voedingsvezels: 3.6 g

Bereidingswijze

1. Voeg eerst de halfvolle melk toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
2. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
3. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Halfvolle melk** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals sojadrink, rijstdrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- **Ananas en mango** zijn te vervangen door een andere (zachte) fruitsoort, zoals banaan, peer, perzik, nectarine, blauwe bessen of aardbeien. Gebruik geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- **Havermout** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta, teff of volkorenbrood.
- **Cashewpasta** is te vervangen door verschillende soorten notenpasta's die voor 100% uit noten bestaan, bijvoorbeeld 100% pindakaas. Ook kunnen hele noten toegevoegd worden.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.



Lunch

Brood met appelstroop en kaas

Ingrediënten

230 ml ongezoete rijstdrink
2 sneden fijn volkorenbrood
12 g margarine in een kuipje
20 g appelstroop
20 gram 30+ kaas

Materiaal

Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 492 kcal
Koolhydraten: 66.5 g
Eiwit: 15 g
Vet: 17 g (waarvan verzadigd: 4.9 g)
Voedingsvezels: 6.3 g

Bereidingswijze

1. Voeg eerst de ongezoete rijstdrink toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
2. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
3. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door halfvolle melk of andere ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals, sojadrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- **Volkorenbrood** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta, teff of havermout.
- **Margarine in een kuipje** is te vervangen door andere producten met gezonde vetten, zoals vloeibare margarine en verschillende soorten olie. Zie pagina 4 voor informatie over gezonde vetten.
- **30+ Kaas** is te vervangen door andere soorten kaas, zoals 20-30+ smeerkaas, hüttenkäse, zachte geitenkaas, mozzarella of zuivelspread.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.



Avondmaaltijd

Mexicaanse quinoa bowl

Ingrediënten

25 g ongekookte quinoa
30 g maïs in blik of pot (uitgelekt)
30 g kidneybonen in blik of pot (uitgelekt)
1 el olijfolie
 $\frac{1}{2}$ tl Jonnie Boer Picadillo kruiden

150 ml ongezoete rijstdrink

30 g avocado
80 g tomaat (\pm 1 stuks)

Materiaal

Kookpan
Koekenpan
Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 448 kcal
Koolhydraten: 48.7 g
Eiwit: 12.3 g
Vet: 19.8 g (waarvan verzadigd: 2.7 g)
Voedingsvezels: 12.3 g

Bereidingswijze

1. Kook de quinoa volgens de bereidingswijze op de verpakking.
2. Bak de maïs en de kidneybonen in 1 el olijfolie in een pan met de Picadillo kruiden. Laat 5 minuten bakken.
3. Voeg eerst de ongezoete rijstdrink toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
4. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
5. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Quinoa** is te vervangen door een andere bron van granen, zoals volkoren pasta, volkoren couscous of zilvervliesrijst.
- **Maïs** is te vervangen door andere zachte groente, zoals bloemkool, broccoli, paprika, courgette of pompoen.
- **Kidneybonen** zijn te vervangen door andere peulvruchten, zoals linzen, kikkererwten, witte, bruine of zwarte bonen.
- **Olijfolie** is te vervangen door andere producten met gezonde vetten, zoals vloeibare margarine, margarine uit een kuipje of verschillende soorten olie. Zie pagina 4 voor informatie over gezonde vetten.
- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door halfvolle melk of andere ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals sojadrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers. Tomaat is te vervangen door andere waterrijke groente, zoals komkommer, ijsbergsla of radijs.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.



Tussendoor

Banaan met dadels en walnoten

Ingrediënten

15 g gedroogde dadels
180 ml halfvolle melk
50 g banaan ($\pm \frac{1}{2}$ kleine banaan)
10 g teff (2 el)
15 g ongezouten walnoten

Materiaal

Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 313 kcal
Koolhydraten: 36.7 g
Eiwit: 10.5 g
Vet: 13.1 g (waarvan verzadigd: 2.8 g)
Voedingsvezels: 4 g

Bereidingswijze

1. Laat de dadels 20 minuten wellen in warm water.
2. Voeg eerst de halfvolle melk toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Gedroogde dadels** zijn te vervangen door andere soorten gedroogd fruit, zoals abrikozen of rozijnen.
- **Halfvolle melk** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals sojadrink, rijstdrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- **Banaan** is te vervangen door een andere (zachte) fruitsoort, zoals appel, peer, perzik, nectarine, mango, ananas, blauwe bessen of aardbeien. Gebruik geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- **Teff** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta, volkorenbrood of havermout.
- **Ongezouten walnoten** zijn te vervangen door andere ongezouten noten of pinda's.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.

6

Dagmenu 6

1150 ml
± 1750 kcal
1.5 kcal/ml

**Brood met pindakaas en
kaas**

**Brood met tempeh en
tzatziki**

**Rijst met sperziebonen,
pindasaus en ei**

**Smoothie met peer en
banaan**

Geschikt voor sondes van Charrière 10 en groter

Voedingswaarde totale dag

Energie 1733 kcal

Koolhydraten 208.2 g

Eiwit 49 g

Vet 72.6 g (waarvan verzadigd 14.1 g)

Voedingsvezels 24.5 g

Voedingswaarde dagmenu 6

	Aanbevolen hoeveelheid 4-8 jarige	Hele dag	Ontbijt	Lunch	Avond	Tussendoor
Volume		1150 ml	280 ml	290 ml	300 ml	280 ml
Kcal/ml		1.5	1.9	1.7	1.4	1.0
Energie*		1733 kcal	528 kcal	486 kcal	429 kcal	290 kcal
Koolhydraten	45 en%	208.2 g 48 en%	55.4 g	54.8 g	38.3 g	59.7 g
Eiwit	15-25 g 11-15 en%	49 g 11 en%	18.5 g	13.3 g	13.6 g	3.6 g
Vet	25-30/40 en%	72.6 g 37 en%	24.4 g	21.7 g	23.7 g	2.8 g
Verzadigd vet	max.10 en%	14.1 g 7 en%	6.1 g	3.2 g	4.4 g	0.5 g
Vezels	25 g	24.5 g	6.5 g	8.5 g	4.1 g	5.4 g
Zout	max. 4,5 g	2.41 g	1.18 g	0.84 g	0.28 g	0.11 g
IJzer	8-9 mg	8.3 mg	1.7 mg	2.5 mg	2.2 mg	1.9 mg
Vitamine B1	0.5 mg	0.57 mg	0.1 mg	0.13 mg	0.18 mg	0.57 mg
Vitamine B12	1.3 µg	4.09 µg	1.32 µg	0.86 µg	1.34 µg	0.57 µg
Calcium	700 mg	1332 mg	516 mg	335 mg	258 mg	222 mg
Jodium	90-120 µg	119 µg	17 µg	45 µg	22 µg	5 µg

* De energiebehoefte verschilt per kind. Dit is een voorbeeldmenu. Overleg met de diëtist hoeveel



Ontbijt

Brood met pindakaas en kaas

Ingrediënten

230 ml ongezoete rijstdrink
2 sneden fijn volkorenbrood
12 g margarine in een kuipje
15 g 100% pindakaas
20 g 30+ kaas

Materiaal

Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 528 kcal
Koolhydraten: 55.4 g
Eiwit: 18.5 g
Vet: 24.4 g (waarvan verzadigd: 6.1 g)
Voedingsvezels: 6.5 g

Bereidingswijze

1. Voeg eerst de ongezoete rijstdrink toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
2. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
3. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door halfvolle melk of andere ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals, sojadrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- **Volkorenbrood** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta, teff of havermout.
- **Margarine in een kuipje** is te vervangen door andere producten met gezonde vetten, zoals vloeibare margarine en verschillende soorten olie. Zie pagina 4 voor informatie over gezonde vetten.
- **Pindakaas** is te vervangen door verschillende soorten notenpasta's die voor 100% uit noten bestaan, bijvoorbeeld cashewpasta. Ook kunnen hele noten toegevoegd worden.
- **30+ Kaas** is te vervangen door andere soorten kaas, zoals 20-30+ smeerkaas, hüttenkäse, zachte geitenkaas, mozzarella of zuivelspread.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.



Lunch

Brood met tempeh en tzatziki

Ingrediënten

30 g tempeh
1 el olijfolie ($\frac{1}{2}$ el om in te bakken,
 $\frac{1}{2}$ el toevoegen aan de blender)
 $\frac{1}{4}$ tl gemalen komijn
210 ml ongezoete rijstdrink
2 sneden fijn volkorenbrood

30 g komkommer met schil

30 g avocado
1 el halfvolle yoghurt
1 tl citroensap
 $\frac{1}{2}$ teen knoflook

Materiaal

Koekenpan
Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 486 kcal
Koolhydraten: 54.8 g
Eiwit: 13.3 g
Vet: 21.7 g (waarvan verzadigd: 3.2 g)
Voedingsvezels: 8.5 g

Bereidingswijze

1. Snijd de tempeh in reepjes. Verhit $\frac{1}{2}$ el olijfolie in een koekenpan en bak de tempeh reepjes met de komijn in 4 min. op hoog vuur.
2. Voeg eerst de ongezoete rijstdrink toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Tempeh** is te vervangen door andere eiwitbronnen, zoals ei, tofu, peulvruchten of kant-en-klare vleesvervangers. Zie pagina 4 voor informatie over kant-en-klare vleesvervangers.
- **Olijfolie** is te vervangen door andere producten met gezonde vetten, zoals vloeibare margarine, margarine uit een kuipje of verschillende soorten olie. Zie pagina... voor informatie over gezonde vetten.
- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door halfvolle melk of andere ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals, sojadrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- **Volkorenbrood** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta, teff of havermout.
- **Komkommer** is te vervangen door andere waterrijke groente, zoals tomaat, ijsbergsla of radijs.
- **Halfvolle yoghurt** is te vervangen door halfvolle kwark of ongezoete plantaardige varianten.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.



Avondmaaltijd

Rijst met sperziebonen, pindasaus en ei

Ingrediënten

1 ei
25 g ongekookte zilvervliesrijst
50 g sperziebonen
150 ml ongezoete rijstdrink
15 g 100% pindakaas
1 el olijfolie

Materiaal

Kookpannen
Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 429 kcal
Koolhydraten: 38.3 g
Eiwit: 13.6 g
Vet: 23.7 g (waarvan verzadigd: 4.4 g)
Voedingsvezels: 4.1 g

Bereidingswijze

1. Leg het ei in een pan met water en breng aan de kook. Kook voor 9 minuten. Laat het ei schrikken onder koud water en pel deze.
2. Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.
3. Dop de sperziebonen, halveer en kook in 10 minuten gaar.
4. Voeg eerst de ongezoete rijstdrink toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
5. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
6. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Ei** is te vervangen door andere eiwitbronnen, zoals tofu, tempeh, peulvruchten of kant-en-klare vleesvervangers. Zie pagina 4 voor informatie over kant-en-klare vleesvervangers.
- **Zilvervliesrijst** is te vervangen door een andere bron van granen, zoals volkoren pasta, quinoa of volkoren couscous.
- **Sperziebonen** zijn te vervangen door andere zachte groente, zoals wortel, bloemkool, broccoli, paprika, courgette of pompoen.
- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door halfvolle melk of andere ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals, sojadrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- **Pindakaas** is te vervangen door verschillende soorten notenpasta's die voor 100% uit noten bestaan, bijvoorbeeld cashewpasta. Ook kunnen hele noten toegevoegd worden.
- **Olijfolie** is te vervangen door andere producten met gezonde vetten, zoals vloeibare margarine, margarine uit een kuipje of verschillende soorten olie. Zie pagina 4 voor informatie over gezonde vetten.



Tussendoor

Smoothie met peer en banaan

Ingrediënten

20 g gedroogde abrikozen
150 ml ongezoete rijstdrink
50 g banaan ($\pm \frac{1}{2}$ kleine banaan)
80 g peer met schil
 $\frac{1}{4}$ tl kaneel
15 g havermout (3 el)

Materiaal

Weegschaal
Maatbeker
Blender
Fijne zeef

Voedingswaarde

Energie: 290 kcal
Koolhydraten: 59.7 g
Eiwit: 3.6 g
Vet: 2.8 g (waarvan verzadigd: 0.5 g)
Voedingsvezels: 5.4 g

Bereidingswijze

1. Laat de gedroogde abrikozen 20 minuten wellen in warm water.
2. Voeg eerst de ongezoete rijstdrink toe aan de blender en daarna de rest van de ingrediënten.
3. Blend op een hoge stand tot een egaal mengsel.
4. Zeef het mengsel middels een fijne zeef.

Variatiemogelijkheden

- **Gedroogde abrikozen** zijn te vervangen door andere soorten gedroogd fruit, zoals dadels of rozijnen.
- **Ongezoete rijstdrink** kan, afhankelijk van de behoefte aan voedingsstoffen worden vervangen door halfvolle melk of andere ongezoete plantaardige zuivelvervangers, zoals, sojadrink, amandeldrink, kokosdrink of haverdrink. Zie pagina 4 voor informatie over zuivelvervangers.
- **Banaan en peer** zijn te vervangen door een andere (zachte) fruitsoort, zoals perzik, nectarine, mango, ananas, blauwe bessen of aardbeien. Gebruik geen fruit met pitjes, zoals frambozen en granaatappel.
- **Havermout** is te vervangen door verschillende bronnen van granen, zoals Brinta, teff of volkorenbrood.

* pas op: het gebruik van andere ingrediënten kan invloed hebben op de dikte van de voeding.