

Voorbeeld dagmenu's voor als je borstvoeding geeft



Dagmenu 1

Ochtend

- 2 volkoren boterhammen, besmeerd met halvarine, 1 belegd met 100% notenpasta, 1 belegd met jam
- Glas sojadrink (200 milliliter)
- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)

Tussendoor

- 1 volkoren boterham, besmeerd met halvarine, belegd met hummus en geraspte wortel
- Glas water (200 milliliter)

Middag

- 4 volkoren boterhammen, besmeerd met halvarine, 1 belegd met zuivelspread en plakjes aardbei, 1 belegd met 1 gebakken ei en 1 halve avocado
- Glas halfvolle melk of karnemelk (200 milliliter)
- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)

Tussendoor

- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)
- Portie fruit (bijvoorbeeld 1 kiwi of 1 part meloen)
- Glas water met 1 schijfje limoen (200 milliliter)

Warme maaltijd

- Geroerbakte biefstukreepjes (100 gram), gebakken in vloeibare margarine of bak- en braadproduct
- 200 gram (4 opscheplepels) roerbakgroente
- 250 gram (4 opscheplepels) zilvervriesrijst
- Schaaltje magere yoghurt (150 milliliter) met 1 portie vers fruit (bijvoorbeeld peer of sinaasappel)
- Glas water (200 milliliter)

Tussendoor

- Klein handje ongezouten noten (10-15 gram)
- Glas thee met verse munt (200 milliliter)
- Glas water (200 milliliter)
- Portie fruit (bijvoorbeeld aardbeien of bessen)



Dagmenu 2

Ochtend

- 2 volkoren boterhammen, besmeerd met halvarine, 1 belegd met 1 gekookt ei, 1 belegd met 100% pindakaas en plakjes banaan
- Glas sojadrink (200 milliliter)
- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)

Tussendoor

- Glas thee met verse munt (200 milliliter)
- 1 volkoren boterham, besmeerd met halvarine en appelstroop

Middag

- 4 volkoren boterhammen, besmeerd met halvarine, 1 belegd met hummus en paprikareepjes, 1 belegd met 30+ kaas en plakjes komkommer
- Glas water (200 milliliter)
- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)

Tussendoor

- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)
- Schaaltje magere yoghurt (150 milliliter) met 1 portie diepvriesfruit en 1 handje gedroogd fruit
- Glas water met 1 schijfje limoen (200 milliliter)

Warme maaltijd

- Vegetarische burger, gebakken in vloeibare margarine of bak- en braadproduct
- 200 gram (4 opscheplepels) gare broccoli
- 250 gram (2-3 opscheplepels) gekookte aardappelen
- 1 sauslepel jus
- Glas karnemelk (200 milliliter)

Tussendoor

- Glas thee met verse munt (200 milliliter)
- 1 appel of sinaasappel
- Klein handje ongezouten noten (10-15 gram)

Voorbeeld dagmenu's voor als je borstvoeding geeft



Dagmenu 3

Ochtend

- 2 volkoren boterhammen, besmeerd met halvarine, belegd met 100% pindakaas en plakjes aardbei
- Glas sojadrink (200 milliliter)
- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)

Tussendoor

- Kop koffie zonder suiker (125 milliliter), met warme melk
- 1 volkoren boterham, besmeerd met halvarine, belegd met 30+ kaas
- 1 stukje banaan
- Glas water (200 milliliter)

Middag

- 2 volkoren pistolets, besmeerd met halvarine, 1 belegd met tomaat en hummus, 1 belegd met gerookte zalm
- Glas halfvolle melk (200 milliliter)
- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)

Tussendoor

- Kop koffie zonder suiker (125 milliliter)
- Fruitsalade van 150 gram fruit (bijvoorbeeld kiwi, druiven, mandarijn)
- Glas water met 1 schijfje limoen (200 milliliter)

Warme maaltijd

- Kikkererwtbunburger met munt, wortelsalade en couscous
- Komkommersalade met ui en tomaat
- Schaaltje magere yoghurt (150 milliliter) met de rest van de banaan
- Glas water (200 milliliter)

Tussendoor

- Glas water (200 milliliter)
- 1 volkoren boterham, besmeerd met halvarine en appelstroop
- Klein handje ongezoeten noten (10-15 gram)



Dagmenu 4

Ochtend

- 2 volkoren boterhammen, besmeerd met halvarine, belegd met 100% notenpasta
- Schaaltje fruit (bijvoorbeeld druiven en peer)
- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)
- Glas halfvolle melk (200 milliliter)

Tussendoor

- Kop koffie zonder suiker (125 milliliter), met warme melk
- Glas halfvolle melk of karnemelk (200 milliliter)
- 1 volkoren boterham, besmeerd met halvarine en appelstroop
- Glas water (200 milliliter)

Middag

- 2 volkoren pistolets, besmeerd met halvarine, 1 belegd met hummus en gegrilde paprika, 1 belegd met 30+ kaas en plakjes tomaat
- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)

Tussendoor

- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)
- Schaaltje sojagurt (150 milliliter) met 4 dadels
- Glas water met 1 schijfje citroen (200 milliliter)

Warme maaltijd

- Gegrilde vis (100 gram)
- 50 gram kikkererwten of linzen
- 250 gram (4 opscheplepels) gare volkoren bulgur of couscous
- 200 gram (4 opscheplepels) gegrilde groente (aubergine, paprika, tomaat en ui)
- 2 schijven (water)meloen
- Glas water (200 milliliter)

Tussendoor

- 1 volkoren simit, besmeerd met halvarine
- Glas thee met verse munt of water (200 milliliter)