

# DAGMENU-IDEËËN VOOR EEN KIND VAN 8 MAANDEN

## DAGMENU 1



### OCHTEND

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

### TUSSENDOOR

- Fruithapje van 3 eetlepels geraspte appel
- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

### MIDDAG

- 1 bruine boterham besmeerd met margarine uit een kuipje en zuivelspread
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

### TUSSENDOOR

- Korstje bruinbrood
- Bekertje water

### WARME MAALTIJD

- Snijd 1 eetlepel gare kipfilet fijn. Prak 3 eetlepels gekookte broccoli en prak 2 eetlepels gekookte aardappel fijn met een vork. Voeg eventueel wat vloeibare margarine toe om het smeug te maken.
- Bekertje water

### AVOND

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

## DAGMENU 2



### OCHTEND

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

### TUSSENDOOR

- Fruithapje van 3 eetlepels geraspte meloen
- Bekertje water

### MIDDAG

- 1 bruine boterham besmeerd met margarine uit een kuipje en wat hüttenkäse
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

### TUSSENDOOR

- Reepje bruinbrood
- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

### WARME MAALTIJD

- Prak 1 eetlepel gaargebakken zalm met een vork fijn. Prak 3 eetlepels gekookte wortel en 2 eetlepels gekookte rijst fijn. Voeg eventueel wat vloeibare margarine toe om het smeug te maken.
- Bekertje water

### AVOND

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

## DAGMENU 3



### OCHTEND

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

### TUSSENDOOR

- Reepje geroosterd bruinbrood
- Bekertje water

### MIDDAG

- 1 bruine boterham besmeerd met margarine uit een kuipje en belegd met een mengsel van geprakte aardbei met een beetje kwark
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

### TUSSENDOOR

- Fruithapje van 3 eetlepels geprakte peer
- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

### WARME MAALTIJD

- Prak 4 eetlepels gare bruine bonen met een vork fijn. Prak 2 eetlepels gekookte courgette en 1 eetlepel gekookte tomaat fijn. Voeg eventueel wat vloeibare margarine toe om het smeug te maken.
- Bekertje water

### AVOND

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

## DAGMENU 4



### OCHTEND

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

### TUSSENDOOR

- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker
- Groentehapje van 3 eetlepels geprakte gekookte bloemkool

### MIDDAG

- 1 bruine boterham besmeerd met margarine uit een kuipje en hummus met minder zout
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

### TUSSENDOOR

- Fruithapje van 3 eetlepels geprakte banaan
- Bekertje water

### WARME MAALTIJD

- Prak 1 eetlepel gaargebakken gehakt van rund, kip of lam fijn met een vork. Prak 3 eetlepels gekookte pompoen en wortel fijn en 2 eetlepels gekookte volkoren couscous of bulgur. Voeg eventueel wat vloeibare margarine toe om het smeug te maken.
- Bekertje water

### AVOND

- Borstvoeding of fles opvolgmelk

Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden. Je kind heeft nog wel extra vitamine D nodig tot hij 4 jaar is. Gebruik bij de warme maaltijd één eetlepel vloeibaar bak- en braadvet voor de bereiding.