

Voorbeeld dagmenu's voor als je zwanger bent



Dagmenu 1

Ochtend

- 2 stuks volkoren knäckebröd, besmeerd met halvarine, 1 met 30+ kaas, 1 met appelstroop
- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)
- Glas sojadrink (200 milliliter)

Tussendoor

- 1 volkoren boterham, besmeerd met halvarine, belegd met hummus en plakjes radijs
- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)

Middag

- 4 volkoren boterhammen, besmeerd met halvarine, 1 dubbele boterham met 1 gekookt ei en plakjes tomaat, 1 dubbele boterham met 100% pindakaas en plakjes banaan
- Glas halfvolle melk (200 milliliter)

Tussendoor

- Schaaltje magere of halfvolle yoghurt (150 milliliter) met stukjes peer
- Kop koffie zonder suiker (125 milliliter)
- Glas water (200 milliliter)
- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)

Warme maaltijd

- Spitskoolsalade met appel, kip en aardappelen
- Schaaltje magere of halfvolle yoghurt (150 milliliter) met 1 portie vers fruit (bijvoorbeeld aardbeien, perzik, mandarijn)
- Glas water (200 milliliter)

Tussendoor

- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)
- 4 gedroogde abrikozen
- Klein handje ongezoeten noten (10-15 gram)



Dagmenu 2

Ochtend

- Schaaltje sojagurt (150 milliliter) met 1 portie vers fruit (bijvoorbeeld peer, banaan, kiwi) en 3 eetlepels muesli zonder toegevoegde suiker (30 gram)
- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)

Tussendoor

- 2 volkoren boterhammen, besmeerd met halvarine, 1 belegd met appelstroop, 1 belegd met 100% notenpasta
- Glas halfvolle melk of karnemelk (200 milliliter)
- Glas water (200 milliliter)

Middag

- 1 tosti van 2 volkoren boterhammen, besmeerd met halvarine, belegd met 30+ kaas en plakjes tomaat, en 2 volkoren boterhammen, besmeerd met halvarine, belegd met hummus en geraspte wortel
- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)

Tussendoor

- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)
- 1 volkorenbeschuit, besmeerd met halvarine, belegd met plakjes banaan of aardbei

Warme maaltijd

- Paprikasoep met witte bonen, met volkorenbrood
- Schaaltje magere of halfvolle yoghurt (150 milliliter) met stukjes banaan of aardbei
- Glas water (200 milliliter)

Tussendoor

- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)
- Klein handje ongezoeten noten (10-15 gram)
- Glas water (200 milliliter)
- Schaaltje met plakjes komkommer

Voorbeeld dagmenu's voor als je zwanger bent



Dagmenu 3

Ochtend

- 1 volkoren boterham, besmeerd met halvarine, belegd met 30+ kaas en reepjes paprika
- 1 peer
- Glas sojadrink (200 milliliter)
- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)

Tussendoor

- Kop koffie zonder suiker (125 milliliter)
- 2 stuks volkoren knäckebröd, besmeerd met halvarine, belegd met jam

Middag

- 2 volkoren pistolets, besmeerd met halvarine, belegd met hummus en gegrilde groente (courgette, tomaat, rode ui en aubergine)
- Glas halfvolle melk (200 milliliter)
- Glas water (200 milliliter)

Tussendoor

- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)
- Glas water (200 milliliter)
- Schaaltje druiven (125 gram)

Warme maaltijd

- Mie met geroerbakte zalm en groente
- Glas water (200 milliliter)
- Schaaltje magere kwark (150 milliliter) met aardbeien

Tussendoor

- Glas thee zonder suiker (200 milliliter)
- 2 lange vingers (koekjes)
- Handje ongezouten noten (30 gram)



Dagmenu 4

Ochtend

- 2 volkoren boterhammen, besmeerd met halvarine, 1 belegd met jam, 1 belegd met 1 gebakken ei
- Glas sojadrink (200 milliliter)
- Glas thee zonder suiker (200 milliliter), eventueel met 1 schijfje citroen

Tussendoor

- Glas (munt)thee zonder suiker (200 milliliter)
- Glas ayran (200 milliliter)
- Glas water (200 milliliter)

Middag

- 3 stukken bruin Marokkaans of Turks brood, besmeerd met halvarine, 1 belegd met witte kaas (20 gram), plakjes komkommer en reepjes paprika, 1 belegd met hummus, 1 belegd met appelstroop
- Glas water (200 milliliter)
- Glas (munt)thee zonder suiker (200 milliliter)

Tussendoor

- Glas (munt)thee zonder suiker (200 milliliter)
- 1 volkoren simit
- 1 appel

Warme maaltijd

- Gebakken rijst met ananas, gestoofde vis en snijbonen
- Schaaltje magere of halfvolle yoghurt (150 milliliter) met vers fruit (bijvoorbeeld pruimen, sinaasappel, vijgen)
- Glas water (200 milliliter)

Tussendoor

- Glas (munt)thee zonder suiker (200 milliliter)
- Handje ongezouten noten (30 gram)
- 4 gedroogde dadels, vijgen of abrikozen