

# Voorbeeld dagmenu's voor vrouwen die zwanger zijn

## Dagmenu 1



### Ontbijt

- 2 stuks volkoren knäckebröd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 met 30+ kaas en 1 met jam
- Kop thee (125 ml) zonder suiker
- Glas water

### Tussendoor

- 1 volkoren boterham met halvarine of margarine uit een kuipje en hüttenkäse met plakjes radijs
- Kop thee (125 ml) zonder suiker
- Glas water

### Lunch

- 4 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 dubbele boterham met gekookt ei en plakjes tomaat, 1 dubbele boterham met 100% pindakaas en plakjes komkommer
- Glas halfvolle melk (150 ml)
- Glas water

### Tussendoor

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

### Warme maaltijd

- Spitskoolsalade met appel en kip
- Schaaltje magere of halfvolle yoghurt (150 ml) met 1 portie vers fruit (bijv. aardbeien, perzik, mandarijn)
- Glas water

### Tussendoor

- Kop thee (125 ml) zonder suiker
- 4 gedroogde abrikozen
- 2 glazen water met een muntblaadje
- Handje ongezoeten noten (25 gram)

## Dagmenu 2



### Ontbijt

- Schaaltje magere of halfvolle yoghurt (150 ml) met 1 portie vers fruit (bijv. peer, banaan, kiwi) en 3 eetlepels muesli zonder toegevoegd suiker (30 gram)
- Kop thee (125 ml) zonder suiker

### Tussendoor

- 2 volkoren boterhammen, besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 met hummus zonder zout, 1 met notenpasta 100% noten
- Glas halfvolle melk of karnemelk (150 ml)
- Glas water

### Lunch

- 2 tosti's van 4 volkoren boterhammen met halvarine of margarine uit een kuipje, belegd met 30+ kaas en plakjes tomaat
- Glas halfvolle melk of karnemelk (150 ml)
- Kopje thee (125 ml) zonder suiker

### Tussendoor

- Kopje thee (125 ml) zonder suiker
- 1 volkorenbeschuit met halvarine of margarine uit een kuipje en plakjes banaan of aardbeien
- Glas water

### Warme maaltijd

- Gevulde-paprikasoep-met-boontjes
- Schaaltje magere of halfvolle yoghurt (150 ml) met de rest van de banaan of wat aardbeien
- Glas water

### Tussendoor

- Kop thee (125 ml) zonder suiker
- Speculaasje
- 2 glazen water met dunne plakjes komkommer
- Handje ongezoeten noten (25 gram)

Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden.

# Voorbeeld dagmenu's voor vrouwen die zwanger zijn

## Dagmenu 3



### Ontbijt

- 1 volkoren boterham, besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en een plakje 30+ kaas met reepjes paprika
- Peer
- Glas halfvolle melk (150 ml)
- Kop thee (125 ml) zonder suiker

### Tussendoor

- Kop koffie (125 ml) zonder suiker
- 2 sneetjes volkoren knäckebröd met halvarine of margarine uit een kuipje en jam

### Lunch

- 2 volkoren pistoletjes besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en belegd met gegrilde groentes (courgette, tomaat, rode ui en aubergine) en geraspte 30+ kaas (2 eetlepels)
- Glas halfvolle melk (150 ml)
- Glas water

### Tussendoor

- Kop thee (125 ml) zonder suiker
- Glas water
- Trosje druiven (125 gram)

### Warme maaltijd

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

### Tussendoor

- Kopje thee (125 ml) zonder suiker
- 2 lange vingerkoekjes
- Handje ongezouten noten (25 gram)
- 2 glazen water met een muntblaadje

## Dagmenu 4



### Ontbijt

- 2 volkoren boterhammen, besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 met jam en 1 met een gebakken eitje
- Glas halfvolle melk of karnemelk (150 ml)
- Kopje thee (125 ml) zonder suiker, eventueel met een schijfje citroen

### Tussendoor

- (Munt)thee zonder suiker
- Schaaltje magere of halfvolle yoghurt (150 ml) met druiven of een banaan
- Glas water

### Lunch

- 3 stukken bruin Marokkaans of Turks brood, besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 2 met witte kaas (40 gram), plakjes komkommer en reepjes paprika, 1 met hummus zonder zout
- Glas water
- (Munt)thee zonder suiker

### Tussendoor

- (Munt)thee zonder suiker
- 1 volkoren-simit
- Glas ayran (150 ml) zonder zout

### Warme maaltijd

- Gehaktrolletjes met yoghurtsaus, salade en brood
- Schaaltje magere of halfvolle yoghurt (150 ml) met vers fruit (bijv. pruimen, sinaasappel, vijgen)
- Glas water

### Tussendoor

- (Munt)thee zonder suiker
- 2 glazen water
- Handje ongezouten noten (25 gram)
- 4 gedroogde dadels, vijgen of abrikozen

Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden.