

# Voorbeeld dagmenu's voor vrouwen die borstvoeding geven

## Dagmenu 1



### Ontbijt

- 2 volkoren boterhammen, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 met notenpasta zonder suiker en zout en 1 met jam
- Glas halfvolle melk of karnemelk (150 ml)
- Kopje thee zonder suiker

### Tussendoor

- 1 volkoren boterham met halvarine of margarine uit een kuipje, plakje ham en basilicum
- Glas water

### Lunch

- 4 volkoren boterhammen, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 dubbel belegd met zuivelspread en tomaat, 1 dubbel belegd met 30+ kaas en plakjes komkommer
- Glas halfvolle melk of karnemelk (150 ml)
- Kopje thee zonder suiker

### Tussendoor

- Thee zonder suiker
- Portie fruit (bijv. een kiwi of part meloen)
- Glas water met een schijfje limoen

### Warme maaltijd

- Geroerbakte biefstukreepjes (100 gram) gebakken in vloeibare margarine of bak- en braakproduct
- 200 gram roerbakgroente
- 250 gram zilvervliesrijst
- Schaaltje magere yoghurt (150 ml) met 1 portie vers seizoensfruit (bijv. bessen of banaan)
- Glas water

### Tussendoor

- Handje ongezoeten noten
- 2 glazen muntthee

## Dagmenu 2



### Ontbijt

- 2 volkoren boterhammen, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 belegd met een gekookt ei en 1 belegd met peer
- Glas halfvolle melk (150 ml)
- Kopje thee zonder suiker

### Tussendoor

- Glas muntthee
- 1 sneetje volkorenbrood met halvarine of margarine uit een kuipje en jam
- Glas water

### Lunch

- 4 volkoren boterhammen, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 dubbel belegd met hummus zonder zout en paprikareepjes, 1 dubbel belegd met 30+ kaas en plakjes komkommer
- Glas water
- Kopje thee zonder suiker

### Tussendoor

- Kopje thee zonder suiker
- Schaaltje magere yoghurt (150 ml) met een portie bessen, handje rozijnen en een handje ongezoeten noten
- Glas water met een schijfje limoen

### Warme maaltijd

- Vegetarische burger gebakken in vloeibare margarine of bak- en braakproduct
- 200 gram gare broccoli
- 250 gram gekookte aardappelen
- 1 sauslepel jus
- Glas karnemelk (150 ml)
- Glas water

### Tussendoor

- Glas muntthee
- Appel of sinaasappel
- Glas ijsthee light

Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden.

# Voorbeeld dagmenu's voor vrouwen die borstvoeding geven

## Dagmenu 3



### Ontbijt

- 2 volkoren boterhammen, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 met een plakje ham en 1 met vruchtenhagel
- Glas halfvolle melk (150 ml)
- Kopje thee zonder suiker

### Tussendoor

- Kopje koffie zonder suiker met warme melk
- 1 volkoren boterham met halvarine of margarine uit een kuipje, 30+ kaas en stukje banaan
- Glas water

### Lunch

- 2 volkoren pistoletjes, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 belegd met tomaat en 30+ kaas, 1 belegd met gerookte zalm en kappertjes
- Glas halfvolle melk (150 ml)
- Kopje thee zonder suiker

### Tussendoor

- Kopje thee zonder suiker
- Fruitsalade van 100 gram fruit (bijvoorbeeld kiwi, druiven, mandarijn)
- Handje ongezouten noten
- Glas water met een schijfje limoen

### Warme maaltijd

- Paella met komkommersalade met munt
- Schaaltje magere yoghurt (150 ml) met rest van de banaan
- Glas water

### Tussendoor

- Glas water
- 1 volkoren boterham met zuivelspread en gegrilde tomaat
- 2 glazen muntthee of water
- Stukje chocola (25 gram)

## Dagmenu 4



### Ontbijt

- 2 volkoren boterhammen, dun besmeerd met plantaardige halvarine of margarine uit een kuipje, 1 met een plakje pastirma en 1 met honing
- Schaaltje fruit met bijvoorbeeld druiven en peer
- Kopje thee zonder suiker

### Tussendoor

- Kopje koffie zonder suiker met warme melk
- Glas halfvolle melk of karnemelk (150 ml)
- 1 volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en jam
- Glas water

### Lunch

- 2 volkoren pistoletjes, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 belegd met hummus zonder zout en gegrilde paprika en 1 belegd met 30+ kaas en plakjes tomaat
- Kopje thee zonder suiker

### Tussendoor

- Kopje thee zonder suiker
- Schaaltje kwark (150 ml) met 4 dadels
- Glas water met een schijfje citroen

### Warme maaltijd

- Gegrilde vis
- 250 gram gare volkoren bulgur of couscous
- 200 gram gegrilde groente (aubergines, paprika, tomaat en ui)
- 2 schijven (water)meloen
- Glas water

### Tussendoor

- Glas water
- 1 volkoren simit met halvarine of margarine uit een kuipje
- Glas muntthee of water
- Handje gemengde ongezouten noten

Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden.