

Een dag blended diet

# Recepten voor gewoon eten door de sonde



UMC Utrecht  
Wilhelmina Kinderziekenhuis



Uw kind gaat starten met blended diet. In dit boekje staan voorbeelden van dagmenu's en recepten. De diëtist bepaalt de voedingsbehoefte van uw kind en het dagmenu dat daarbij past.

Bekijk voor uitgebreide instructies voor het maken en toedienen van de voeding de [folder 'Blended diet; dat doe je zo.'](#)

**Een paar praktische tips voor elke dag zijn:**

- De hoeveelheid vocht (water, melk) die vermeld staat in de recepten is geschikt voor toedienen bij een sonde met charrière 10. Heeft uw kind een dikkere sonde, dan kan er minder vocht toegevoegd worden.
- Test de dikte van de voeding met de testsonde voordat u de voeding toedient.
- Getoast brood blendt beter dan gewoon brood.
- Kaas heeft langer nodig om te blenden dan ander broodbeleg.
- Instant haverhout- of brintavlokken (ongekookt) met melk blenden beter dan gekookte haverhout- of brintapap.
- Fruit zonder schil blendt beter. Fruit met pitten en zaden na het blenden zeven.
- Snijd hard gedroogd fruit goed klein en week het fruit een aantal uur (of een nacht) in warm water, zodat het fruit zacht genoeg is om te blenden.
- Maak noten eerst fijn door ze in een plastic zakje te doen en te pletten met een deegroller of een ander hard voorwerp of gebruik een vijzel.
- Een grote hoeveelheid noten blendt beter, maak daarom meer porties tegelijk. Zeef stukjes noot uit de voeding.
- Voeg bij taai vlees meer water toe en verwijder graten van vis.
- Vooral bij aardappelen, maar ook bij pasta en rijst moet meer water worden toegevoegd dan bij couscous. De hoeveelheid vocht die u moet toevoegen aan de warme maaltijd is afhankelijk van de voedingsmiddelen die u gebruikt.
- Varieer met vlees, vis, ei - en groentesoorten.
- Gebruik olie of vloeibare bak- en braadproducten, deze blijven vloeibaar na het afkoelen. Kokosolie is niet geschikt; het wordt hard na het afkoelen en bevat (ongewenst) verzadigd vet.

U kunt de recepten in grotere hoeveelheden maken en bewaren in de diepvries. Bij recepten met kleine hoeveelheden is het beter een grotere hoeveelheid te maken, zodat de voeding makkelijker blendt. U kunt ook de voeding voor de hele dag in één keer in de blender doen. Hiervoor hebt u wel een blender met grote inhoud nodig. Geef de voeding goed verdeeld over de dag.

## Inhoud

<b>Voorbeelddagmenu 1000 kcal (1-3 jaar)</b>	<b>3</b>	
<b>Voorbeelddagmenu 1500 kcal (4-8 jaar)</b>	<b>3</b>	
<b>Voorbeelddagmenu 2000 kcal (9-13 jaar)</b>	<b>4</b>	
<b>Voorbeelddagmenu 2500 kcal (14-18 jaar)</b>	<b>4</b>	
<b>Voorbeeld receptuur blended diet</b>	<b>5</b>	
Lunch:	Koude wrap	6
Warme maaltijd:	Gehakt met pompoen, wortel en couscous	7
Ontbijt:	Haverhout banaan	8
Tussendoortje:	Mango shake	9
Lunch:	Boterhammen met geitenkaas en hummus	10
Tussendoortje:	Powerdrankje	11
Warme maaltijd:	Groene avondmaaltijd met vis	12
Ontbijt:	Boterham met kaas	13
Tussendoortje:	Shake van peer, noten en dadels	14
Lunch:	Boterhammen met smeerkaas en jam	15
Tussendoortje:	Oranje smoothie	16
Warme maaltijd:	Hollandse pot	17
Ontbijt:	Boterhammen met kaas en appelstroop	18
Tussendoortje:	Shake van appel en banaan	19
Lunch:	Boterhammen met kaas en jam	20
Tussendoortje:	Eiwit shake	21
Warme maaltijd:	Zalm met pasta en broccoli	22

## Voorbeelddagmenu 1000 kcal

(1-3 jaar)

### Ontbijt

1 snee volkorenbrood  
besmeerd met dieetmargarine  
belegd met 1 x kaas of 1 x vleeswaren of 1 x zoet beleg  
1 glas (150 ml) halfvolle melk, karnemelk of halfvolle yoghurt

OF

15 gram havermoutvlokken  
1 glas (150 ml) halfvolle melk of karnemelk

### In de loop van de ochtend

1 portie fruit  
1 glas (150 ml) water

### Broodmaaltijd

2 sneetjes volkorenbrood  
besmeerd met dieetmargarine  
belegd met 1 x kaas of 1 x vleeswaren  
en 1 x zoet beleg  
250 ml water

### In de loop van de middag

1 portie fruit  
½ handje ongezoeten noten of 1 gekookt ei  
1 glas (150 ml) halfvolle melk, karnemelk of halfvolle yoghurt

### Warme maaltijd

1 portie vlees of kip of vis of vleesvervanger (100 gram) bereid met vloeibare margarine of olie.  
1-2 opscheplepels gekookte groenten  
2 opscheplepels aardappelen, rijst, pasta of couscous  
400 ml water

## Voorbeelddagmenu 1500 kcal

(4-8 jaar)

### Ontbijt

1 snee volkorenbrood  
besmeerd met dieetmargarine  
belegd met 1 x kaas of 1 x vleeswaren of 1 x zoet beleg  
1 glas (150 ml) halfvolle melk, karnemelk of halfvolle yoghurt

OF

15 gram havermoutvlokken  
1 glas (150 ml) halfvolle melk of karnemelk

### In de loop van de ochtend

1 portie fruit  
½ handje ongezoeten noten of 1 gekookt ei  
1 glas (150 ml) halfvolle melk, karnemelk of halfvolle yoghurt

### Broodmaaltijd

2 sneetjes volkorenbrood  
besmeerd met dieetmargarine  
belegd met 1 x kaas of 1 x vleeswaren  
en 1 x zoet beleg  
150 ml halfvolle halfvolle melk, karnemelk of halfvolle yoghurt  
100 ml water

### In de loop van de middag

1 portie fruit  
1 glas (150 ml) water

### Warme maaltijd

1 portie vlees of kip of vis of vleesvervanger (100 gram) bereid met vloeibare margarine of olie.  
2-3 opscheplepels gekookte groente  
2-3 opscheplepels aardappelen, rijst, pasta of couscous  
400 ml water

## Voorbeelddagmenu 2000 kcal

(9-13 jaar)

### Ontbijt

2 sneetjes volkorenbrood  
besmeerd met dieetmargarine  
belegd met 1 x kaas of 1 x vleeswaren  
en 1 x zoet beleg  
250 ml halfvolle melk, karnemelk of halfvolle yoghurt

### In de loop van de ochtend

1 portie fruit  
1 glas (150 ml) halfvolle melk, karnemelk of halfvolle yoghurt

### Broodmaaltijd

3 sneetjes volkorenbrood  
besmeerd met dieetmargarine  
belegd met 1 x kaas  
en 1 x vleeswaren  
en 1 x zoet beleg  
375 ml water

### In de loop van de middag

1 portie fruit  
1 handje ongezouten noten of 1 gekookt ei  
1 glas (150 ml) halfvolle melk, karnemelk of halfvolle yoghurt

### Warme maaltijd

1 portie vlees of kip of vis of vleesvervanger (100 gram) bereid met vloeibare margarine of olie.  
3-4 opschelepels gekookte groente  
3-5 opschelepels aardappelen, rijst, pasta of couscous  
400 ml water

## Voorbeelddagmenu 2500 kcal

(14-18 jaar)

### Ontbijt

2 sneetjes volkorenbrood  
besmeerd met dieetmargarine  
belegd met 1 x kaas of 1 x vleeswaren  
en 1 x zoet beleg  
250 ml halfvolle melk, karnemelk of halfvolle yoghurt

### In de loop van de ochtend

1 portie fruit  
1 glas (150 ml) halfvolle melk, karnemelk of halfvolle yoghurt

### Broodmaaltijd

3 sneetjes volkorenbrood  
besmeerd met dieetmargarine  
belegd met 1 x kaas  
en 1 x vleeswaren  
en 1 x zoet beleg  
150 ml halfvolle melk, karnemelk of halfvolle yoghurt  
225 ml water

### In de loop van de middag

1 portie fruit  
1 handje ongezouten noten of 1 gekookt ei  
1 glas (150 ml) halfvolle melk, karnemelk of halfvolle yoghurt

### Warme maaltijd

1 portie vlees of kip of vis of vleesvervanger (100 gram) bereid met vloeibare margarine of olie.  
4-5 opschelepels gekookte groente  
4-6 opschelepels aardappelen, rijst, pasta of couscous  
400 ml water

Voorbeeld receptuur  
blended diet



# Lunch: Koude wrap

2 porties



## Ingrediënten

- ei, gekookt
- 2 tortilla wraps (40 gram), volkoren
- 2 eetlepels zuivelspread, light
- 2 opscheplepels bruine bonen
- 50 gram ijsbergsla, rauw
- 10 plakjes komkommer, rauw
- 6 plakjes tomaat, rauw
- 1 eetlepel amandelen, ongezouten
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 200 ml water



## Benodigheden

- eierkoker/pan
- eetlepel
- mes
- opscheplepel
- snijplank
- glas
- keukenweegschaal
- maatbeker
- blender
- zeef



## Bereidingswijze

- Kook het ei 8 minuten, laat het afkoelen en pel het.
- Snijd het ei in plakjes.
- Besmeer de wrap met zuivelspread.
- Beleg de wrap met het gekookte ei, bruine bonen, ijsbergsla, komkommer, tomaat, amandelen en pijnboompitten.
- Leg de belegde wrap in de blender en voeg 100 ml water hieraan toe.
- Blend de voeding zo lang totdat het een glad geheel is zonder stukjes.
- Zeef de voeding zo nodig.



## Voedingswaarde per portie

295 kcal

18 gram vet, 3 gram verzadigd vet

16 gram eiwit

35 gram koolhydraten

## Consistentie

dun vloeibaar (360 ml volume)

geschikt vanaf 10 Ch (Fr)

## Bereidingstijd

10 minuten

## Allergenen

Glutenbevattende granen (tarwe), melk, noten (kan sporen bevatten van: amandel, pinda's, cashewnoot, hazelnoot, macadamianoot, pecannoot, paranoot, pistachenoot, walnoot, sesamzaad).

## Variatiemogelijkheden

- Ei kan vervangen worden door vleeswaren.
- Amandelen en pijnboompitten kunnen vervangen worden door andere noten.
- Zuivelspread kan vervangen worden door roomkaas of crème fraîche.
- De rauwkost kan vervangen worden voor andere groenten.

# Warme maaltijd: Gehakt met pompoen, wortel en couscous

## 1 portie



### Ingrediënten

- 2 eetlepels pompoen
- 1 opscheplepel wortels
- 2 opscheplepels couscous, volkoren
- 75 gram gehakt, half-om-half
- ½ eetlepel vloeibare margarine of olie
- 170 ml water
- 50 ml melk, halfvol



### Benodigheden

- mes
- snijplank
- opscheplepel
- eetlepel
- keukenweegschaal
- 2 kookpannen
- bakpan
- maatbeker
- blender
- zeef



### Bereidingswijze

- Snijd de pompoen en wortel in schijfjes.
- Breng water aan de kook en kook in één kookpan de couscous volgens de instructies op de verpakking. Kook in een andere kookpan de wortel en pompoen beetgaar.
- Verhit de olie in een bakpan en bak het gehakt gaar.
- Doe de couscous, pompoen, wortel en gehakt in de blender en voeg de melk en het water toe.
- Blend de voeding zo lang totdat het een glad geheel is zonder stukjes.
- Zeef de voeding zo nodig.



### Voedingswaarde per portie

443 kcal  
24 gram vet, 9 gram verzadigd vet  
24 gram eiwit  
33 gram koolhydraten

### Consistentie

dun vloeibaar (535 ml volume)  
geschikt vanaf 10 Ch (Fr)

### Bereidingstijd

25 minuten

### Allergenen

Glutenbevattende granen (tarwe),  
lactose (melk)

### Variatiemogelijkheden

- Gehakt van rund, kip of lam.
- Halfvolle melk, karnemelk of plantaardige melk.
- Couscous kan vervangen worden door bulgur.

### Vegetarische optie

Voeg in plaats van gehakt een half handje (8 gram) noten (cashewnoten, pecannoten, walnoten) toe en/of een gekookt ei of vegetarisch gehakt.

# Ontbijt: Havermout banaan

## 1 portie



### Ingrediënten

- 1 banaan (middelgroot)
- 30 gram havermoutvlokken
- 120 ml melk, halfvol
- eventueel 2 mespuntjes kaneel



### Benodigheden

- keukenweegschaal
- bakje
- maatbeker
- mes
- blender
- snijplank
- zeef



### Bereidingswijze

- Snijd de banaan in stukjes en doe deze in de blender.
- Voeg de havermout, melk en kaneel toe in blender.
- Blend de voeding totdat het een glad geheel is en geen stukjes meer bevat.
- Zeef de voeding zo nodig.



### Voedingswaarde per portie

294 kcal  
4 gram vet, 2 gram verzadigd vet  
9 gram eiwit  
51 gram koolhydraten

### Consistentie

dun vloeibaar (265 ml volume)  
geschikt vanaf 10 Ch (Fr)

### Bereidingstijd

10 minuten

### Allergenen

Lactose (melk)

### Variatiemogelijkheden

- Banaan kan vervangen worden door een ander stuk fruit.
- Havermout kan vervangen worden door Brinta®.



# Tussendoortje: Mango shake

2 porties



## Ingrediënten

- 1 verse mango (of 125 gram diepvries stukjes)
- 80 ml water



## Benodigheden

- schilmesje
- maatbeker
- snijplank
- blender
- zeef



## Bereidingswijze

- Schil de mango en snijd het in stukjes.
- Doe de mango en het water in de blender.
- Blend de voeding totdat het een glad geheel is en geen stukjes meer bevat.
- Zeef de voeding zo nodig.



## Voedingswaarde per portie

92 kcal  
0,3 gram vet, 0 gram verzadigd vet  
0,8 gram eiwit  
20 gram koolhydraten

## Consistentie

dun vloeibaar (180 ml volume)  
geschikt vanaf 10 Ch (Fr)

## Bereidingstijd

5 minuten

## Variatiemogelijkheden

- Water kan vervangen worden door yoghurt, melk (mager, halfvol of vol) of karnemelk.
- Mango kan vervangen worden door ander fruit.

# Lunch:

## Boterhammen met geitenkaas en hummus

### 1 portie



#### Ingrediënten

- 2 boterhammen, volkoren, getoast
- halvarine voor 2 boterhammen (10 gram)
- 15 gram verse geitenkaas, 45+
- 1 eetlepel hummus
- 250 ml water



#### Benodigheden

- broodrooster
- mes
- snijplank of bord
- eetlepel
- maatbeker
- blender
- zeef



#### Bereidingswijze

- Toast de boterhammen in de broodrooster.
- Besmeer de boterhammen daarna met halvarine.
- Beleg één boterham met geitenkaas en besmeer de andere boterham met hummus.
- Snijd de boterhammen door de helft en leg ze in de blender.
- Voeg het water toe in de blender.
- Blend de voeding totdat het een glad geheel is en geen stukjes meer bevat.
- Zeef de voeding zo nodig.



#### Voedingswaarde per portie

302 kcal  
14 gram vet, 4 gram verzadigd vet  
11 gram eiwit  
30 gram koolhydraten

#### Consistentie

dun vloeibaar (367 ml volume)  
geschikt vanaf 10 Ch (Fr)

#### Bereidingstijd

10 minuten

#### Allergenen

Glutenbevattende granen (tarwe, gerst en rogge), lactose (melk), sesamzaad, peulvruchten. Kan sporen bevatten van: soja, walnoot, amandel, hazelnoot.

#### Variatiemogelijkheden

- Boterhammen kunnen vervangen worden door havermout of Brinta®.
- Geitenkaas en hummus kunnen vervangen worden door ander hartig beleg als: (room)kaas (20-48+), smeerkaas (20-48+), vleeswaren of ei (gebakken of gekookt).

# Tussendoortje: Powerdrankje

2 porties



## Ingrediënten

- 2 handjes ongezouten cashewnoten (30 gram)
- 8 eetlepels yoghurt, halfvol (120 ml)



## Benodigheden

- eetlepel (of keukenweegschaal of maatbeker)
- plastic zakje en deegroller (of ander hard voorwerp) of een vijzel
- blender
- zeef



## Bereidingswijze

- Maak de cashewnoten fijn door ze in een plastic zakje te doen en te pletten met een deegroller (of een ander hard voorwerp). Om de noten fijn te maken kan ook een vijzel gebruikt worden.
- Doe de fijngemaakte noten samen met de yoghurt in de blender.
- Blend de voeding zo lang totdat het een glad geheel is en (bijna) geen stukjes meer bevat.
- Zeef de voeding altijd, in verband met stukjes noot die achter kunnen blijven.



## Voedingswaarde per portie

122 kcal

8 gram vet, 2 gram verzadigd vet

5 gram eiwit

6 gram koolhydraten

## Consistentie

dun vloeibaar (75 ml per portie)

geschikt vanaf 8 Ch (Fr)

## Bereidingstijd

10 minuten

## Allergenen

Lactose (melk), cashewnoot. Kan sporen bevatten van pinda's, amandel, hazelnoot, macadamianoot, pecannoot, paranoot, pistachenoot en walnoot.

## Variatiemogelijkheden

- Cashewnoot of pinda's, amandel, hazelnoot, macadamianoot, pecannoot, paranoot, pistachenoot of walnoot (PAS OP: harde noten goed zeven).
- notenpasta
- Halfvolle yoghurt of kwark.

# Warme maaltijd: Groene avondmaaltijd met vis

## 1 portie



### Ingrediënten

- 2 opscheplepels gekookte aardappelen (voorgekookt of vers)
- 1 opscheplepel gekookte spinazie (diepvries of vers)
- 1 opscheplepel gekookte broccoli
- 60 gram gerookte makreel
- 370 ml water



### Benodigheden

- mes
- snijplank
- opscheplepel
- eetlepel
- 2 kookpannen
- keukenweegschaal
- bakpan
- maatbeker
- blender
- zeef



### Bereidingswijze

- Schil zo nodig de aardappelen en snijd ze klein, snijd ook de broccoli en eventueel de spinazie.
- Breng water aan de kook en doe in één kookpan de aardappelen (of bereid volgens verpakking) en in één kookpan de broccoli en spinazie.
- Verwijder graatjes van de vis.
- Doe de aardappelen, broccoli, spinazie, makreel en het water samen in de blender.
- Blend de voeding zo lang totdat het een glad geheel is zonder stukjes.
- Zeef de voeding zo nodig.



### Voedingswaarde per portie

347 kcal  
19 gram vet, 4 gram verzadigd vet  
18 gram eiwit  
25 gram koolhydraten

### Consistentie

dun vloeibaar (750 ml volume)  
geschikt vanaf 10 Ch (Fr)

### Bereidingstijd

25 minuten

### Allergenen

makreel

### Variatiemogelijkheden

- Makreel of andere vette vis als: haring, heilbot, bokking, sardines en zalm. Er kan ook gekozen worden voor magere vis als: baars, zeeduivel, zeewolf, schar, tong, wijting, schelvis, koolvis, tonijn en kabeljauw.
- Aardappelen of volkoren pasta of zilvervliesrijst.
- Broccoli of spinazie kunnen vervangen worden door andere groenten.

# Ontbijt: Boterham met kaas

## 1 portie



### Ingrediënten

- 1 boterham, volkoren, getoast
- halvarine voor 1 boterham (5 gram)
- 1 plak kaas, 48+
- 150 ml water



### Benodigheden

- broodrooster
- mes
- snijplank of bord
- maatbeker
- blender
- zeef



### Bereidingswijze

- Toast de boterham in de broodrooster.
- Besmeer de boterham daarna met halvarine.
- Beleg de boterham met kaas.
- Snijd de boterham door de helft en doe in de blender.
- Voeg het water toe in de blender.
- Blend de voeding totdat het een glad geheel is en geen stukjes meer bevat.
- Zeef de voeding zo nodig.



### Voedingswaarde per portie

180 kcal  
9 gram vet, 5 gram verzadigd vet  
8 gram eiwit  
14 gram koolhydraten

### Consistentie

dun vloeibaar (191 ml volume)  
geschikt vanaf 10 Ch (Fr)

### Bereidingstijd

5 minuten

### Allergenen

Glutenbevattende granen (tarwe, gerst en rogge), lactose (melk). Kan bevatten: soja, walnoot, amandel, hazelnoot.

### Variatiemogelijkheden

- Boterhammen kunnen vervangen worden door havermout of Brinta®.
- Kaas kan vervangen worden door ander hartig beleg als: smeerkaas (48+), geitenkaas, vleeswaren of ei (gebakken of gekookt).

# Tussendoortje: Shake van peer, noten en dadels

4 porties



## Ingrediënten

- 2 peren, geschild
- 10 dadels, zonder pit, geweekt
- 1 handje ongezoeten walnoten (30 gram)
- 300 ml melk, halfvol



## Benodigheden

- schilmesje
- maatbeker
- blender
- zeef



## Bereidingswijze

- Schil de peer en snijd de peer in stukjes.
- Maak de noten fijn door ze in een plastic zakje te doen en plet ze met een deegroller (of een ander hard voorwerp). Om de noten fijn te maken kan ook een vijzel gebruikt worden.
- Doe de stukjes peer, de geweekte dadels en de walnoten in de blender.
- Voeg de melk toe in de blender.
- Blend de voeding totdat het een glad geheel is en geen stukjes meer bevat.
- Zeef de voeding zo nodig.



## Voedingswaarde per portie

142 kcal  
6 gram vet, 1 gram verzadigd  
4 gram eiwit  
16 gram koolhydraten

## Consistentie

dun vloeibaar (165 ml volume)  
geschikt vanaf 10 Ch (Fr)

## Bereidingstijd

10 minuten

## Allergenen

Walnoot, lactose (melk). Kan sporen bevatten van cashewnoot, pinda's, amandel, hazelnoot, macadamianoot, pecannoot, paranoot en pistachenoot.

## Variatiemogelijkheden

- De peer kan vervangen worden door een ander stuk fruit.
- Dadels of ander gedroogd fruit.
- Walnoten kunnen vervangen worden door andere noten.

# Lunch:

## Boterhammen met smeerkaas en jam

1 portie



### Ingrediënten

- 2 boterhammen, volkoren, getoast
- halvarine voor 2 boterhammen (10 gram)
- 1 eetlepel smeerkaas, 48+
- 1 eetlepel jam
- 250 ml water



### Benodigheden

- broodrooster
- mes
- eetlepel
- snijplank of bord
- maatbeker
- blender
- zeef



### Bereidingswijze

- Toast de boterhammen in een broodrooster.
- Besmeer de boterhammen daarna met halvarine.
- Besmeer één boterham met smeerkaas en besmeer de andere boterham met jam.
- Snijd de boterhammen door de helft doe ze in de blender.
- Voeg het water toe in de blender.
- Blend de voeding totdat het een glad geheel is en geen stukjes meer bevat.
- Zeef de voeding zo nodig.



### Voedingswaarde per portie

320 kcal  
10 gram vet, 3 gram verzadigd vet  
10 gram eiwit  
46 gram koolhydraten

### Consistentie

Dun vloeibaar (367 ml volume)  
Geschikt vanaf 10 Ch (Fr)

### Bereidingstijd

10 minuten

### Allergenen

Glutenbevattende granen (tarwe, gerst en rogge), lactose (melk). Kan sporen bevatten van: sesamzaad, soja, walnoot, amandel, hazelnoot.

### Variatiemogelijkheden

- Boterhammen kunnen vervangen worden door havermout of Brinta®.
- Smeerkaas kan vervangen worden door ander hartig beleg als: kaas (48+), geitenkaas, vleeswaren of ei (gebakken of gekookt).
- Jam kan worden vervangen door ander zoet beleg als appelstroop.

# Tussendoortje: Oranje smoothie

1 portie



## Ingrediënten

- 1 ei, gekookt
- 1 mandarijn
- 1 schaaltje yoghurt, halfvol (150 ml)



## Benodigheden

- eierkoker, kookpan
- schaaltje of keukenweegschaal of maatbeker
- blender
- zeef



## Bereidingswijze

- Kook het ei 8 minuten en pel het ei.
- Pel de mandarijn.
- Doe het gekookte ei, de mandarijn en de yoghurt in de blender.
- Blend de voeding zo lang totdat het een glad geheel is en (bijna) geen stukjes meer bevat.
- Zeef de voeding, in verband met de draadjes van de mandarijn die achter kunnen blijven.



## Voedingswaarde per portie

170 kcal  
6 gram vet, 3 gram verzadigd  
12 gram eiwit  
13 gram koolhydraten

## Consistentie

dun vloeibaar (260 ml volume)  
geschikt vanaf 10 Ch (Fr)

## Bereidingstijd

15 minuten

## Allergenen

Lactose (melk), ei.

## Variatiemogelijkheden

- Ei kan vervangen worden door noten.
- Mandarijn of ander soort fruit.
- Halfvolle yoghurt kan vervangen worden door plantaardige yoghurt of halfvolle kwark.



# Warme maaltijd: Hollandse pot

1 portie



## Ingrediënten

- 1 portie kipfilet (100 gram)
- 2 opscheplepels gekookte aardappelen
- 100 gram wortels
- 1 eetlepel olijfolie
- 370 ml water



## Benodigheden

- keukenweegschaal
- snijplank
- mes
- opscheplepel
- eetlepel
- 2 kookpannen
- bakpan
- maatbeker
- blender
- zeef



## Bereidingswijze

- Snijd de kipfilet in stukjes en de wortels in schijfjes. Schil de aardappelen en snijd ze in schijfjes.
- Breng water aan de kook en kook in één pan de aardappelen beetgaar en in de andere pan de wortels beetgaar.
- Verhit de olie in de pan en bak de kipfilet goudbruin.
- Doe de kipfilet, de wortels, de aardappelen en het water in de blender.
- Blend de voeding zo lang totdat het een glad geheel is zonder stukjes.
- Zeef de voeding zo nodig.



## Voedingswaarde per portie

446 kcal  
15 gram vet, 3 gram verzadigd vet  
35 gram eiwit  
40 gram koolhydraten

## Consistentie

dun vloeibaar (780 ml volume)  
geschikt vanaf 10 Ch (Fr)

## Bereidingstijd

25 minuten

## Variatiemogelijkheden

- Wortels of andere groenten.
- Aardappelen of volkoren pasta of zilvervliesrijst.
- Kipfilet of andere vleeswaren (of vis).
- Olijfolie of andere olie of vloeibare boter.

# Ontbijt: Boterhammen met kaas en appelstroop

## 1 portie



### Ingrediënten

- 2 boterhammen, volkoren, getoast
- halvarine voor 2 boterhammen (10 gram)
- 1 plak kaas, 48+
- 1 eetlepel appelstroop
- 250 ml melk, vol



### Benodigheden

- broodrooster
- mes
- eetlepel
- snijplank of bord
- maatbeker
- blender
- zeef



### Bereidingswijze

- Toast de boterhammen in een broodrooster.
- Besmeer de boterhammen daarna met halvarine.
- Beleg één boterham met kaas en besmeer de andere boterham met appelstroop.
- Snijd de boterhammen door de helft en doe ze in de blender.
- Voeg de melk toe in de blender.
- Blend de voeding totdat het een glad geheel is en geen stukjes meer bevat.
- Zeef de voeding zo nodig.



### Voedingswaarde per portie

453 kcal  
16 gram vet, 8 gram verzadigd vet  
21 gram eiwit  
52 gram koolhydraten

### Consistentie

dun vloeibaar (352 ml volume)  
geschikt vanaf 10 Ch (Fr)

### Bereidingstijd

10 minuten

### Allergenen

Glutenbevattende granen (tarwe, gerst en rogge), lactose (melk). Kan sporen bevatten van: sesamzaad, soja, walnoot, amandel, hazelnoot.

### Variatiemogelijkheden

- Boterhammen kunnen vervangen worden door havermout of Brinta®.
- Kaas kan vervangen worden door ander hartig beleg als: smeerkaas (48+), geitenkaas, vleeswaren of ei (gebakken of gekookt).
- Appelstroop kan worden vervangen door ander zoet beleg als jam.

# Tussendoortje: Shake van appel en banaan

3 porties



## Ingrediënten

- 1 appel, geschild
- 1 banaan
- 8 eetlepels yoghurt, halfvol (150 ml)
- 250 ml melk, halfvol



## Benodigheden

- schilmesje
- snijplank
- bakje
- keukenweegschaal
- maatbeker
- blender
- zeef



## Bereidingswijze

- Schil de appel en snijd de appel in stukjes en doe in de blender.
- Schil de banaan en snijd de banaan in stukjes en doe in de blender.
- Voeg de melk en de yoghurt toe in de blender.
- Blend de voeding totdat het een glad geheel is en geen stukjes meer bevat.
- Zeef de voeding zo nodig.



## Voedingswaarde per portie

130 kcal  
2 gram vet, 1 gram verzadigd vet  
5 gram eiwit  
20 gram koolhydraten

## Consistentie

Dun vloeibaar (215 ml volume)  
Geschikt vanaf 10 Ch (Fr)

## Bereidingstijd

10 minuten

## Allergenen

Lactose (melk)

## Variatiemogelijkheden

- Appel en banaan kunnen vervangen worden door andere fruitsoorten.
- Halfvolle yoghurt kan vervangen worden door plantaardige yoghurt of halfvolle kwark.
- Halfvolle melk of karnemelk.

# Lunch:

## Boterhammen met kaas en jam

1 portie



### Ingrediënten

- 3 boterhammen, volkoren, getoast
- halvarine voor 3 boterhammen (15 gram)
- 2 eetlepels jam
- 1 plak kaas, 48+
- 375 ml water



### Benodigheden

- broodrooster
- mes
- eetlepel
- maatbeker
- blender
- zeef



### Bereidingswijze

- Toast de boterhammen in een broodrooster.
- Besmeer de boterhammen daarna met halvarine.
- Beleg één boterham met kaas en besmeer de andere twee boterhammen met jam.
- Snijd de boterhammen door de helft en leg ze in de blender.
- Voeg het water toe in de blender.
- Blend de voeding totdat het een glad geheel is en geen stukjes meer bevat.
- Zeef de voeding zo nodig.



### Voedingswaarde per portie

486 kcal  
16 gram vet, 6 gram verzadigd vet  
16 gram eiwit  
66 gram koolhydraten

### Consistentie

dun vloeibaar (558 ml volume)  
geschikt vanaf 10 Ch (Fr)

### Bereidingstijd

10 minuten

### Allergenen

Glutenbevattende granen (tarwe, gerst en rogge), lactose (melk). Kan sporen bevatten van: sesamzaad, soja, walnoot, amandel, hazelnoot.

### Variatiemogelijkheden

- Boterhammen kunnen vervangen worden door havermout of Brinta®.
- Kaas kan vervangen worden door ander hartig beleg als: kaas (20 of 30+), smeerkaas (20-48+), geitenkaas, vleeswaren of ei (gebakken of gekookt).
- Jam kan worden vervangen door ander zoet beleg als appelstroop.

# Tussendoortje: Eiwit shake

1 portie



## Ingrediënten

- 1 ei, gekookt
- 1 schaaltje yoghurt, halfvol (150 ml)



## Benodigheden

- eierkoker, kookpan
- schaaltje of keukenweegschaal of maatbeker
- blender
- zeef



## Bereidingswijze

- Kook het ei 8 minuten en pel het ei.
- Doe het gekookte ei en de yoghurt in de blender.
- Blend de voeding zo lang totdat het een glad geheel is en geen stukjes meer bevat.
- Zeef de voeding zo nodig.



## Voedingswaarde per portie

139 kcal  
7 gram vet, 3 gram verzadigd vet  
13 gram eiwit  
7 gram koolhydraten

## Consistentie

dun vloeibaar (200 ml volume)  
geschikt vanaf 10 Ch (Fr)

## Bereidingstijd

15 minuten

## Allergenen

Lactose (melk), ei.

## Variatiemogelijkheden

- Halfvolle yoghurt, plantaardige yoghurt of halfvolle kwark.
- Ei kan vervangen worden door noten.

# Warme maaltijd: Zalm met pasta en broccoli

## 1 portie



### Ingrediënten

- 200 gram broccoli
- 4 opscheplepels volkoren pasta
- 1 moot zalm (120 gram)
- 1 eetlepel olijfolie
- 400 ml water



### Benodigdheden

- keukenweegschaal
- opscheplepel
- eetlepel
- 2 kookpannen
- bakpan
- snijplank
- mes
- maatbeker of glas
- blender
- zeef



### Bereidingswijze

- Snijd de broccoli in partjes.
- Breng water aan de kook en kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking en kook de broccoli beetgaar.
- Verhit de olie in de pan en bak de zalm gaar en verwijder graatjes.
- Doe de pasta, de broccoli, de zalm en het water in de blender.
- Blend de voeding zo lang totdat het een glad geheel is zonder stukjes.
- Zeef de voeding zo nodig.



### Voedingswaarde per portie

644 kcal  
28 gram vet, 5 gram verzadigd vet  
48 gram eiwit  
43 gram koolhydraten

### Consistentie

dun vloeibaar (910 ml volume)  
geschikt vanaf 10 Ch (Fr)

### Bereidingstijd

25 minuten

### Allergenen

Zalm (vis), glutenbevattende granen (tarwe). Kan sporen bevatten van: eieren, melk, glutenbevattende granen, lactose, soja en tarwe.

### Variatiemogelijkheden

- Volkoren pasta of zilvervriesrijst of aardappelen.
- Broccoli of andere groenten.
- Zalm of andere vette vis als: makreel, haring, heilbot, bokking of sardines. Er kan ook gekozen worden voor magere vis als: baars, zeeduiwel, zeewolf, schar, tong, wijting, schelvis, koolvis, tonijn en kabeljauw.
- Olijfolie of andere oliën of vloeibare boter.

**Bezoekadres**

Lundlaan 6  
3584 EA Utrecht

**Postadres**

Postbus 85500  
3508 GA Utrecht

[www.hetwkz.nl](http://www.hetwkz.nl)

[www.umcutrecht.nl](http://www.umcutrecht.nl)

T +31 (0)88 75 555 55



**UMC Utrecht**  
Wilhelmina Kinderziekenhuis