

Dagmenu voorbeeld

Kinderen van 3 tot 4 jaar



Ontbijt (07.00-08.00 uur)

Een mooie mix van havermout met groenten en fruit met een vleugje kaneel én pindakaas. Een blend vol energie die bovendien ook nog eens vegan is.

Hoeveelheid: 250 ml

Kcal	Vet/verzadigd	Koolhydraten	Eiwit	Vezels
310	12/2	36	11	8



Tussendoortje (10.00 - 11.00 uur)

Onze blend met aardappels, groenten, fruit, noten en gember geeft je alles wat je nodig hebt om weer helemaal op te laden!

Hoeveelheid: 250 ml

Kcal	Vet/verzadigd	Koolhydraten	Eiwit	Vezels
310	17/3	28	7	6



Lunch (12.30 - 13.00 uur)

Een pasta met onder meer volkoren macaroni, courgette en tomaat. Buon appetito!

Hoeveelheid: 250 ml

Kcal	Vet/verzadigd	Koolhydraten	Eiwit	Vezels
282	12/2	34	8	5



Diner (17.00 - 18.00 uur)

Een veelzijdige maaltijd met zilvervliesrijst, kip, fruit, groenten én een vleugje kurkuma. Een gevarieerde en krachtige blend!

Hoeveelheid: 250 ml

Kcal	Vet/verzadigd	Koolhydraten	Eiwit	Vezels
215	10/1	25	7	3

Totaal

1117	51/8	123	33	22
------	------	-----	----	----

Procentuele verhouding nutriënten per dag

22%	54%	14%	10%
-----	-----	-----	-----