

GOEDE EETGEWOONTES BIJ BORSTVOEDING

Zorg voor een gevarieerd menu met veel verse groenten en fruit (indien mogelijk biologisch), eiwitten, noten, kiemen, zaden en pitten.

Drink voldoende water of kruidenthee tussendoor.

Eet rustig, geniet van je maaltijd en kauw voldoende!

- **Groenten:** soepen, groenteschotels (gewokt, gestoofd, gekookt, indien rauw goed kauwen!!!)
- **Fruit** dat voldoende rijp is (geen citrus)
- **Aardappelen:** zoete aardappelen
- **Granen:** quinoa, zilvervliesrijst, gierst, gerst
- **Pasta:** spelt pasta, pasta van rijst, quinoa, mihoen....
- **Broodmaaltijd:** eventueel vervangen door versterkende havermoutpap (recept zie onderaan), liefst zuurdesembrood, speltbrood met (hartig) hummus, sesampasta, eitje, zalm, (zoet)amandelpasta, dadelpasta, notenpasta, banaan, appelmoes, perensiroop, confituur 100%fruit (geen suiker)
- **Eiwitten:** vlees, vis, gevogelte, tofu, tempeh, eitjes
- **Vetten:** kokos-, olijf-, sesamolie, noten, zaden, pitten
- **Melkproducten:** vervangen door amandelmelk, rijstmelk, kokosmelk, speltmelk, havermelk
- **Dranken:** water of kruidenthee (rooibos, venkel, kamille, borstvoedingsthee)

Versterkende havermoutpap (bij veel honger of een grote behoefte aan suikers)

- *Warm* : havermoutpap met stukjes appel, rozijnen, peer en zoeten met ahornsiroop
- *Koud* : havermout overgieten met rijst/amandelmelk en even laten weken, op smaak brengen met banaan, pitten en zaden (sesam, pompoen, zonnebloem), enkele noten (walnoot, hazelnoot), een beetje ahornsiroop