

Mijn eerste eiwitarme hapjes

Fase 1	Kcal per portie	G eiwit per portie
Pastinaak	9	0.2
Flespompoen en zoete aardappel	9	0.2
Aardbei en meloen	7	0.1
Peer en perzik	9	0.1
Rode paprika en wortel	8	0.2
Fase 2	Kcal per portie	G eiwit per portie
Tornado van bosbes en banaan	17	0.1
Guitige fruitpap	12	0.2
Makkie plakkie zoete aardappel	22	0.2
Kleverige ratatouille	7	0.2
Wervelende wortelgroente	12	0.2
Fase 3	Kcal per portie	G eiwit per portie
Gebakken flespompoen	67	0.8
Lieve kleine lasagne	156	2.1
Kindercurry en rijst	147	1.5
Kranige kaashapjes	23	0.1
Zomerse fruit crumble	161	0.6
Fase 4	Kcal per portie	G eiwit per portie
Zoete aardappel met groentechili	128	1.8
Mini bananen beignets	27	0.1
Pannenkoeken	105	0.1
Pizza rolletjes	72	0.4
Zachte zandkoekjes	60	0.1

Voedingswaarden zijn berekend op basis van gemiddelden, berekend in oktober 2021. Voor meer informatie, contacteer uw arts en/of diëtist(e).