

Voedingslijst te combineren met BLW eetpatroon.

Energiedense voedingsmiddelen (veel energie op een klein volume)

- Alle voeding behalve de meeste fruit- en groentesoorten, rijstcrackers en heldere soepen.
- energiedense fruitsoorten: avocado, bananen
- energiedense groentesoorten pompoen, aardappelen, zoete aardappel
- zetmeelrijke voedingsmiddelen zoals granen, brood, pasta, aardappelen.
- peulvruchten zoals linzen, kikkererwten en bonen
- ei/ vette vissoorten/vlees
- vetstoffen zoals oliën en margarines
- noten (voor kinderen in pasta/moesvorm)
- kaas

Ijzerrijke voedingsmiddelen

- rood vlees (runds-; kalfs- lams, paarden-)/vis/ gevogelte, lever, smeerpastei)
- ijzerverrijkte kindergranen en -melen
- brood en granen
- donkere (blad)groenten (andijvie, spinazie, snijbiet, broccoli, paksoi, sla, tuin- en waterkers, postelein,...)
- gedroogd fruit (abrikosen, rozijnen, krenten, dadels, pruim, bessen, vijgen ...).
- peulvruchten zoals bonen, linzen, sojabonen, tuinbonen, kikkererwten, hummus
- volkorenproducten
- noten, zaden en pitten (voor kinderen in pasta/moesvorm)
- tofu/tempé
- schelp-, schaal- en weekdieren
- zeewier

Vitamine C bevordert de opname van ijzer.