

گوشت، ماهی، گیاهی

با 15 گرم (گوشت)، 20 گرم (ماهی) (= 1 قاشق غذاخوری) شروع کنید. گوشت: 2 بار در هفته مرغ، بوقلمون، 2 بار در هفته گوشت گاو، گوساله یا گوشت خوک/اسب بدون چربی. ماهی: 1-2 بار در هفته. از بین ماهی‌های چرب و بدون چربی انتخاب کنید.

نصف تخم‌مرغ می‌تواند جایگزین یک تکه گوشت شود. حداکثر 1 تخم‌مرغ در هفته.

1 بار در هفته حبوبات (مانند عدس یا نخود) یا جایگزین‌های گیاهی (مانند توفو یا کورن).

- گوشت یا ماهی را همراه با سبزیجات بپزید یا بخارپز کنید. یک تخم مرغ را به مدت 10 دقیقه بجوشانید.
- آن را ریز خرد کنید.
- یک قاشق غذاخوری مارگارین گیاهی نرم یا روغن گیاهی اضافه کنید.
- نمک اضافه نکنید.

اطلاعات بیشتر در سایت kindengezin.be موجود است



گوشت، ماهی، گیاهی

با 15 گرم (گوشت)، 20 گرم (ماهی) (= 1 قاشق غذاخوری) شروع کنید. گوشت: 2 بار در هفته مرغ، بوقلمون، 2 بار در هفته گوشت گاو، گوساله یا گوشت خوک/اسب بدون چربی. ماهی: 1-2 بار در هفته. از بین ماهی‌های چرب و بدون چربی انتخاب کنید.

نصف تخم‌مرغ می‌تواند جایگزین یک تکه گوشت شود. حداکثر 1 تخم‌مرغ در هفته.

1 بار در هفته حبوبات (مانند عدس یا نخود) یا جایگزین‌های گیاهی (مانند توفو یا کورن).

- گوشت یا ماهی را همراه با سبزیجات بپزید یا بخارپز کنید. یک تخم مرغ را به مدت 10 دقیقه بجوشانید.
- آن را ریز خرد کنید.
- یک قاشق غذاخوری مارگارین گیاهی نرم یا روغن گیاهی اضافه کنید.
- نمک اضافه نکنید.

اطلاعات بیشتر در سایت kindengezin.be موجود است



گوشت، ماهی، گیاهی

با 15 گرم (گوشت)، 20 گرم (ماهی) (= 1 قاشق غذاخوری) شروع کنید. گوشت: 2 بار در هفته مرغ، بوقلمون، 2 بار در هفته گوشت گاو، گوساله یا گوشت خوک/اسب بدون چربی. ماهی: 1-2 بار در هفته. از بین ماهی‌های چرب و بدون چربی انتخاب کنید.

نصف تخم‌مرغ می‌تواند جایگزین یک تکه گوشت شود. حداکثر 1 تخم‌مرغ در هفته.

1 بار در هفته حبوبات (مانند عدس یا نخود) یا جایگزین‌های گیاهی (مانند توفو یا کورن).

- گوشت یا ماهی را همراه با سبزیجات بپزید یا بخارپز کنید. یک تخم مرغ را به مدت 10 دقیقه بجوشانید.
- آن را ریز خرد کنید.
- یک قاشق غذاخوری مارگارین گیاهی نرم یا روغن گیاهی اضافه کنید.
- نمک اضافه نکنید.

اطلاعات بیشتر در سایت kindengezin.be موجود است



Vlees, vis, vegetarisch

Start met 15 gram (vlees), 20 gram (vis) (= 1 eetlepel).

Vlees: 2x per week kip, kalkoen, 2x per week mager runds-, kalfs- of varkens- paardenvlees.

Vis: 1 à 2 x per week. Wissel vette en halfvette vis af.

Een **half ei** kan een vleesportie vervangen. Maximum 1 ei per week.

1 x per week **peulvruchten** (zoals linzen of kikkererwten) of **plantaardige vervangproducten** (zoals tofu of quorn).

- Kook of stoom vlees of vis mee met de groenten. Kook een ei 10 minuten.
- Maak fijn.
- Voeg een eetlepel zachte plantaardige margarine of plantaardige olie toe.
- Voeg geen zout toe.



Meer info op kindengezin.be

گوشت، ماهی، گیاهی

با 15 گرم (گوشت)، 20 گرم (ماهی) (= 1 قاشق غذاخوری) شروع کنید. گوشت: 2 بار در هفته مرغ، بوقلمون، 2 بار در هفته گوشت گاو، گوساله یا گوشت خوک/اسب بدون چربی. ماهی: 1-2 بار در هفته. از بین ماهی‌های چرب و بدون چربی انتخاب کنید.

نصف تخم‌مرغ می‌تواند جایگزین یک تکه گوشت شود. حداکثر 1 تخم‌مرغ در هفته.

1 بار در هفته حبوبات (مانند عدس یا نخود) یا جایگزین‌های گیاهی (مانند توفو یا کورن).

- گوشت یا ماهی را همراه با سبزیجات بپزید یا بخارپز کنید. یک تخم مرغ را به مدت 10 دقیقه بجوشانید.
- آن را ریز خرد کنید.
- یک قاشق غذاخوری مارگارین گیاهی نرم یا روغن گیاهی اضافه کنید.
- نمک اضافه نکنید.

اطلاعات بیشتر در سایت kindengezin.be موجود است



گوشت، ماهی، گیاهی

با 15 گرم (گوشت)، 20 گرم (ماهی) (= 1 قاشق غذاخوری) شروع کنید. گوشت: 2 بار در هفته مرغ، بوقلمون، 2 بار در هفته گوشت گاو، گوساله یا گوشت خوک/اسب بدون چربی. ماهی: 1-2 بار در هفته. از بین ماهی‌های چرب و بدون چربی انتخاب کنید.

نصف تخم‌مرغ می‌تواند جایگزین یک تکه گوشت شود. حداکثر 1 تخم‌مرغ در هفته.

1 بار در هفته حبوبات (مانند عدس یا نخود) یا جایگزین‌های گیاهی (مانند توفو یا کورن).

- گوشت یا ماهی را همراه با سبزیجات بپزید یا بخارپز کنید. یک تخم مرغ را به مدت 10 دقیقه بجوشانید.
- آن را ریز خرد کنید.
- یک قاشق غذاخوری مارگارین گیاهی نرم یا روغن گیاهی اضافه کنید.
- نمک اضافه نکنید.

اطلاعات بیشتر در سایت kindengezin.be موجود است

