

Vlees, vis, vegetarisch

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

Vlees: 2x per week kip, kalkoen, 2x per week mager ronds-, 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](https://www.kindengezin.be)

Vlees, vis, vegetarisch

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

Vlees: 2x per week kip, kalkoen, 2x per week mager ronds-, 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](https://www.kindengezin.be)

Vlees, vis, vegetarisch

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

Vlees: 2x per week kip, kalkoen, 2x per week mager ronds-, 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](https://www.kindengezin.be)

Vlees, vis, vegetarisch

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

Vlees: 2x per week kip, kalkoen, 2x per week mager ronds-, 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](https://www.kindengezin.be)

Vlees, vis, vegetarisch

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

Vlees: 2x per week kip, kalkoen, 2x per week mager ronds-, 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](https://www.kindengezin.be)

Vlees, vis, vegetarisch

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

Vlees: 2x per week kip, kalkoen, 2x per week mager ronds-, 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](https://www.kindengezin.be)