

4. Voedingsmiddelen

Mag je op een bepaalde leeftijd nieuwe ingrediënten geven, dan staan deze vet en onderlijnd.

	GROENTEN	FRUIT	VLEES/VIS/EI	GRANEN/BROOD/ PEULVRUCHTEN
4 Å 6 MAANDEN:	AARDAPPELEN, ANDIJVIE, AUBERGINE, BLOEMKOOI, BROCCOLI, CHINESE KOOL, COURGETTE, KNOLSELDER, KROPSLA, POMPOEN, POSTELEIN, RODE BIETJES, SPINAZIE, TOMATEN, TUINKERS, VELDSLÀ, VENKEL, WATERKERS, WITLOOF, WORTELEN	APPELEN, BANANEN, CITROENEN, KIWI'S, MANDARIJNTJES, MANGO, MELOEN, NECTARINES, PEREN, PERZIKEN, POMPELMOES, PRUIMEN, SINAASAPPELEN		RIJST, MAÏS (ALS GRAAN VERWERKT), GIERST, BOEKWEIT, TARWE, HAVER, GERST, ROGGE, SPELT, KAMUT, QUINOA, DEEGWAREN
VANAF 6 MAANDEN:	AARDAPPELEN, AARDPEER, NIEUWE AARDAPPELEN, ANDIJVIE, AUBERGINE, AVOCADO, BLOEMKOOI, BROCCOLI, CHAMPIGNONS, CHINESE KOOL, COURGETTE, DOPERWTJES, KNOLSELDER, KROPSLA, OESTERZWAM, PASTINAAK, POMPOEN, POSTELEIN, PREI, PRINSESSENBONEN, RAPEN, RODE BIETJES, SNIJBONEN, SPINAZIE, TOMATEN, TUINKERS, VELDSLÀ, VENKEL, WATERKERS, WITLOOF, WORTELEN	AARDBEI, ABRIKOZEN, APPELEN, BANANEN, BRAMEN, CITROENEN, FRAMBOZEN, KIWI'S, LYCHEES, MANDARIJNTJES, MANGO, MELOEN, NECTARINES, PAPAJA, PASSIEVRUCHT (SAP), PEREN, PERZIKEN, POMPELMOES, PRUIMEN, RABARBER, SHARONVRUCHTEN, SINAASAPPELEN, STERFRUIT, (VERSE) VIJGEN	KALF, KALKOEN, KIP, PAARD, RUND, VARKEN, WILD, TOFOE, MYCOPROTEÏNE (QUORN™), FOREL, HEILBOT, KABELJAUW, PLADIJS, ROG, SCHELVISTONG, TONIJN, ZALM, EI	KIKKERERWTEN, LINZEN
VANAF 8 MAANDEN:	AARDAPPELEN, AARDPEER, NIEUWE AARDAPPELEN, ANDIJVIE, ARTISJOK, ASPERGES, AUBERGINE, AVOCADO, BLEEKSELDER, BLOEMKOOI, BROCCOLI, CHAMPIGNONS, CHINESE KOOL, COURGETTE, DOPERWTJES, KNOLSELDER, KOMKOMMER, KOOLRABI, KROPSLA, OESTERZWAM, PASTINAAK, POMPOEN, POSTELEIN, PREI, PRINSESSENBONEN, RAPEN, RODE BIETJES, SNIJBONEN, SPINAZIE, TOMATEN, TUINKERS, VELDSLÀ, VENKEL, WATERKERS, WITLOOF, WORTELEN	AARDBEI, ABRIKOZEN, APPELEN, BANANEN, BRAMEN, CITROENEN, FRAMBOZEN, GRANAATAPPEL, KIWI'S, MANDARIJNTJES, MANGO, MELOEN, NECTARINES, PAPAJA, PASSIEVRUCHT, PEREN, PERZIKEN, POMPELMOES, PRUIMEN, RABARBER, SHARONVRUCHTEN, SINAASAPPELEN, STERFRUIT, (VERSE) VIJGEN	KALF, KALKOEN, KIP, PAARD, RUND, VARKEN, WILD, TOFOE, MYCOPROTEÏNE (QUORN™), FOREL, HEILBOT, KABELJAUW, PLADIJS, ROG, SCHELVIS, TONG, TONIJN, ZALM, EI	LICHTBRUIN BROOD, KIKKERERWTEN, LINZEN, SOJABONEN
VANAF 12 MAANDEN:	AARDAPPELEN, AARDPEER, NIEUWE AARDAPPELEN, ANDIJVIE, ARTISJOK, ASPERGES, AUBERGINE, AVOCADO, BLEEKSELDER, BLOEMKOOI, BROCCOLI, CHAMPIGNONS, CHINESE KOOL, COURGETTE, DOPERWTJES, KNOLSELDER, KOMKOMMER, KOOLRAAP, KOOLRABI, KROPSLA, MAÏS (ALS GROENTE), OESTERZWAM, PAKSOI, PAPRIKA, PASTINAAK, POMPOEN, POSTELEIN, PREI, PRINSESSENBONEN, RAPEN, RADIJS, RODE BIETJES, RODEKOOI, SAVOIKOOL, SCHORSENEREN, SNIJBONEN, SLUIMERERWTEN, SOJASCHEUTEN, SPINAZIE, SPRUITEN, TOMATEN, TUINKERS, UIEN, VELDSLÀ, VENKEL, WATERKERS, WITLOOF, WITTEKOOI, WORTELEN, ZUURKOOI	AARDBEI, ABRIKOZEN, ANANAS, APPELEN, BANANEN, RODE EN ZWARTE BESSEN, BRAMEN, CITROENEN, DRUIVEN, FRAMBOZEN, GRANAATAPPEL, KERSEN, KIWI'S, KRUISBES, MANDARIJNTJES, MANGO, MELOEN, NECTARINES, PAPAJA, PASSIEVRUCHT, PEREN, PERZIKEN, POMPELMOES, PRUIMEN, RABARBER, SHARONVRUCHTEN, SINAASAPPELEN, STERFRUIT, VEENBESSEN, (VERSE) VIJGEN	KALF, KALKOEN, KIP, PAARD, RUND, VARKEN, WILD, MYCOPROTEÏNE (QUORN™), SEITAN, TEMPÉ, TOFOE, FOREL, HEILBOT, KABELJAUW, PLADIJS, ROG, SCHELVIS, TONG, TONIJN, ZALM, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN, EI	BROOD, WITTE, BRUINE EN RODE BONEN, KIKKERERWTEN, LINZEN, SOJABONEN

VOEDINGSMIDDELEN 100 g	EIWITTEN (g)	VET (g)	CALCIUM (g)	IJZER (mg)	VOEDINGSMIDDELEN 100 g	EIWITTEN (g)	VET (g)	CALCIUM (g)	IJZER (mg)
KIKKERERWT (GEKOOKT)	7,6	3	46	1,8	WITTE BOON (GEKOOKT)	8	0,8	38	2
LINZEN (GEKOOKT)	8,2	0,5	19	3,3	RODE BOON (GEDROOGD)	22,9	1,4	81	6,1
SOJABOON (GEDROOGD)	35,9	18,6	225	8,4	FLAGEOLET (GEKOOKT)	4,5	0,7	40	1,4

BRON: Belgische voedingsmiddelentabel 5de editie (vzw Nubel 2009)