

eet en drink per dag:

Brood: 6 sneetjes

Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten: 4 stuks of 4 opscheplepels

Groente: 4 opscheplepels (200 gram)

Fruit: 2 stuks (200 gram)

Zuivel: 400 ml melkproducten en 20 gram (1 plak) kaas

Vlees(waren), vis, ei of vleesvervangers: 100 - 120 gram

Halvarine: 30 gram (5 gram per sneetje)

Bak-, braad- en frituurproducten, olie: 15 gram (1 eetlepel)

Dranken: 1,5 liter (geen alcohol!)



eet en drink geen:

Rosbief, filet americain, tartaar, ossenworst, carpaccio

Rauwe melk (vers van de koe), zachte kazen (bijvoorbeeld brie)

Gerookte zalm, garnalen



AS
VZ

eet en drink niet te veel:

Koffie (maximaal 2 kopjes)

Drop

Lever, smeerworst, paté (1 boterham per dag)

Zout



let op:

Je mag niet lijnen tijdens je zwangerschap.

Drink geen alcohol. Rook niet. En gebruik geen drugs. Dit is erg gevaarlijk voor de baby en ook slecht voor jouw gezondheid!

Zorg dat je steeds goed je handen wast.

Houd ook je huis schoon. Als je een poes hebt, laat dan iemand anders de kattenbak verschonen. Er zitten parasieten in waar jij en je kind ziek van kunnen worden.

