

# kraamweek voedingstips & boodschappen lijst

---

Om je herstel te ondersteunen geef ik je graag wat richtlijnen waar je met voeding op kunt letten. Eten mag goed gekookt worden, smeugig zijn, veel vocht bevatten en moet natuurlijk lekker zijn!

Ingrediënten die niet het beste zijn op dit moment:

- X Pasta
- X Koe zuivel
- X Tomaat
- X Nachtschade groenten (paprika, aubergine)
- X Koolsoorten
- X Broccoli
- X Bloemkool
- X Uien en knoflook met mate
- X Geen pepers of pittige gerechten
- X Salie, munt en peterselie

Wat juist wel heel goed is:

- Pompoen
- Alle aardse groenten - knollen, pastinaak, bieten, wortels, zoete aardappel
- Groene groenten - spinazie, courgette, sperzieboontjes, venkel
- Gember
- Rijst, boekweit, quinoa, gerst
- Linzen en kikkererwten
- Noten en zaden
- Ghee, eieren, geitenkaas en feta
- Kruiden als: komijn, karwijzaad, koriander, kurkuma, oregano, tijm, rozemarijn, venkelzaad
- Denk aan veel soep, groente stoofpotje, curry, kitchery

## boodschappen lijst

- Amandelen met vel
  - Walnoten/hazelnoten
  - Amandel meel
  - Havervlokken
  - Drie pakken roomboter ongezouten
  - Feta
  - Geitenkaas (zacht)
  - Eieren
  - Maple syrup
  - Gedroogde pruimen
  - Gedroogde abrikozen
  - Rozijnen
  - Chia zaad
  - Haver/amandelmelk
  - Linzen (bruin en rood)
  - Kikkererwten
  - Hele mungbonen (ekoplaza)
  - Basmati rijst
  - Quinoa
  - Bulgur
  - Risotto rijst
  - Kokosmelk
  - Venkelzaad
  - Kaneelstokjes
  - Kardemom peulen
  - Verse gember
  - Appels
  - Peren
  - Bananen
  - Pompoen
  - Wortel
  - Zoete aardappel
  - Courgette
  - Sperziebonen
  - Spinazie
  - Champignons
  - Komkommer
  - Rode bietjes
  - Venkel
- Biologische producten zijn fijn - als het budget het toe laat - maar niet noodzakelijk
-