

1 X KOKEN VOOR HEEL DE WEEK

SLIM KOKEN *voor je* **BABY**

MEAL-PREP
voor je
KLEINTJE

MAANDAG

DINSDAG

VRIJDAG

DONDERDAG

WOENSDAG

BONUS

INHOUD

Meal-prepping, wat is dat precies? blz. 5

Handige tips blz. 8

Afwisseling in voeding blz. 10

**4-6
MAANDEN**



JE BABY ONTDEKT PUREE EN COMPOTES

12 keer basispuree en 6 keer compote om de afwisseling te beginnen
blz. 14-25

**6-9
MAANDEN**



DE ALLEREERSTE BABYMENU'S

20 menu's voor middageten, voor tussendoortjes en voor 's avonds **+ 4 extra recepten**
blz. 26-73

Maak je eigen portie! blz. 170

Ingrediëntenlijst blz. 171

Register blz. 182

**9-12
MAANDEN**



WE BLIJVEN AFWISSELEN

20 menu's met nieuwe smaken en texturen voor je baby **+ 4 extra recepten**
blz. 74-121

**12+
MAANDEN**



**BIJNA ALS DE GROTE
MENSEN!**

20 complete menu's om baby te verwennen **+ 4 extra recepten**
blz. 122-169

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

1. Weekmenu

De lijst met maaltijden van de week (lunch, tussendoortje en diner)

De leeftijd van de baby

Menu's voor 6-9 maanden

week 1

maandag
Kip met sinaasappel, venkel en wortel
Appelcompote en roomkaas
Broccolisoepp

dinsdag
Kabeljauw, zoete aardappel en broccoli
Geprakte banaan met kaneel
Wortelpuree

woensdag
Kip met sinaasappel en sperziebonen
Perencompote
Broccolisoepp met zoete aardappel

donderdag
Kabeljauw met broccoli en dille
Appel-perencompote
Sperziebonenpuree

vrijdag
Grijsmeel met kaas en wortelpuree
Geprakte banaan
Venkelpuree met zoete aardappel

extra recept
Extra milde guacamole

Timing
1,5 UUR IN DE KEUKEN

Seizoen lente
Vervang buiten het seizoen de broccoli door courgette, die sperziebonen door doornen en de venkel door knolselderij.

Dagelijkse behoefte*
Vlies of vis 10-15 g (lunch)
Groente: 120-300 g
Fruut op in kleine stukjes van 50 g naar 130 g
Zuivel: 500-900 ml
*Vrij de berekening van kinderartsen.

De tijd die je op zondag in de keuken staat

Het beste seizoen voor het menu

De hoeveelheid waar je baby dagelijks behoefte aan heeft

2. Het zondagse resultaat



Op de foto: het resultaat van je zondagse kookwerk.

Keukengerei om te koken

De potjes om in te bewaren

3. Visuele boodschappenlijst

Stip die de week aanduidt: de kleur verwijst naar de leeftijd van de baby

Alle benodigde ingrediënten per categorie

Een foto van elk ingrediënt

week 1 de boodschappen

Fruut, groenten en kruiden

- 300 g broccoli
- 400 g zoete aardappel
- 300 g venkel
- 500 g wortels
- 1 zoete ui
- 1 teen knoflook
- 1-2 takjes dille
- 500 g sperziebonen
- 4-5 takjes karlander
- 1 avocado
- 1 limoen
- 3 appels
- 2 sinaasappels
- 2 banaanen
- 3 peren

Vers

- 100 g kipfilet
- 10-15 g harde kaas om te raspn (Parmezaanse kaas, gepasteuriseerde comté, emmentaler; pengt carst, zie blz. 11)
- 2 roomkaasjes = 3 kugjes; inghicht (aan te vullen naar de leeftijd, smaak en eetlust van je baby)
- 10 g boter
- 100 g zeer verse kabeljauwfilet (of andere vis; zie de koop li)

Kruideniers-waren

- 15 g zeer fijn gemalen grijsmeel
- 1/2 vanillestokje

Uit de voorraadkast

- oliefolie of koolzaadolie
- kaneel
- paprikapoeder
- komijnpoeder

Lust je baby een ingrediënt niet? In de ingrediëntenlijst (blz. 170) vind je de verhoudingen per recept om porties te kunnen aanpassen.

Basingrediënten die je in je voorraadkast moet hebben

4. Het zondagse kookwerk

week 2
zondag

1. Voorbereiding
⌚ 30 min.

Mak de groenten schoon. Schrap de wortels en schil de aardappels. Snijd de broccoli in roosjes, de wortels in schijfjes en de aardappels in blokjes. Snijd de pompoen doormiddens. Haal de pitten eruit en snijd het vruchtvlees in blokjes (schillen is niet nodig). Snijd het toetel aan groen van de prei, snijd de stengel in tweeën of vierde de hele lengte zodat je hem goed kunt schoonmaken en snijd hem dan in ringetjes. Pel de tomaten tegel en 1 minuut in een kom kokend water en trek het vel eraf. Hak ze fijn. Schraap met een mes de maatschep van de koel. Spoel de spinazie schoon (als je verse gebruikt) en verwijder de harde steel en kleine blaadjes. Pel en snij de uien. Pel de knoflook. Spoel het basilicum en de tijm (als die vers is) af en laat uitlekken. Trek de blaadjes eraf. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in plakjes. Was en ontst de prunten. Schil de ananas. Snijd hem in de lengte in vieren en haal de harde kern eraf. Snijd het vruchtvlees in stukjes.



3. Malen
⌚ 15 min.

RUNDVLEES + al het kookvocht.
VE Controleer of er geen graten meer in zitten, verwijder ze anders zorgvuldig. Maak de zalm en de kabeljauw apart (voeg ze nodig wat kookvocht van de groenten toe).
PANNETJE POMPOEN, WORTEL EN KOKOS
GESTOORDE TOMAAT (de andere helft) + mais + 1 mespunt plakknoflook + 1 mespunt knoflook.
Maak de andere groenten afzonderlijk en voeg wat kookvocht (of eventueel water) toe en een klein beetje vet om puree te maken. **BROCCOLI** + 5-6 bakuciumblaadjes en 1 theelepeltje olijfolie. **SPINAZIE** + 10 gram boter. **AARDAPPEL**. Stamp deze met de pureestamper met 10 gram boter en wat melk tot een puree.
FRUIT Haal de appels, ananas en prunten apart (verwijder de kernring).



2. Bereiding
⌚ 50 min.

FRUIT Kook al het fruit 10-15 minuten afgedekt op matig hoog vuur met 1 theelepeltje water. Appels + 1 mespunt kaneel, prunten + 1 ster. ananas + 1 mespunt suiker + 1 vanillestokje (te verwijderen voor het puree) het sapje, schraap het merg eraf en voeg toe.
AROMATISCHE BASIS Fruit in een kleine pan met 2 theelepels olie en 10 gram boter de uien, eventueel van de wortel, de prei en 1 grote fijngehakte gedroogde 7-8 minuten. **DRIEKWART IN EEN KOM**
RUNDVLEES Bak in dezelfde pan het rundvlees af roerend tot je geen rookt. Hees meer op. Voeg 200 gram tomaten en 5-6 bakuciumblaadjes toe en stoom het vlees 10 minuten op matig vuur. **KOM**
VE Verwarm de oven voor tot 190 °C. Leg de vis in een ovenvat.
Meng de beschutten 1 theelepeltje tijm, 10 bakuciumblaadjes en 1 mespunt citroensap. Verdeel het mengsel over de vis. Smeer 15 gram boter over er een eetlepel citroensap door en schik over de vis. Laat 10-15 minuten stoven in de oven.
ORIENTE Verwarm twee derde van de resterende aromatische basis in de pan. Rap wat knoflook, voeg de overige tomaten en 5-6 bakuciumblaadjes toe, meng en laat alles 10-15 minuten op matig vuur stoven. **SCHAAL** Zet de pan met daarin de rest van de aromatische basis op matig hoog vuur, voeg de pompoen en wortel, 1 theelepeltje grasje, prei, 1 theelepeltje knoflook en 1 mespunt kerrie toe. Roer 2-3 minuten en voeg 60 ml kokosmelk, een half blokje groentebouillon en water toe tot alles half onderstaat. Laat 20-25 minuten afgedekt stoven.
Stoom de broccoli 15-10 minuten, de spinazie 10 minuten en de aardappels 25-30 minuten. Alles moet zacht zijn. Geef af en bewaar het kookvocht.



4. Wegen en verpakken
⌚ 15 min.

Weg de puree en compotes voor de hele week af en doe ze in potjes.

FRIDAG → 20 g rundvleesboter + 150 g aardappel
→ 100 g appel + 100 g prunten*
→ 100 g broccoli

DINSDAG → 15 g kabeljauw + 200 g broccoli
→ 100 g prunten
→ 100 g tomat

WOENSDAG → 100 g aardappel + 100 g spinazie
→ 100 g pompoen-wortel-kokosmengsel
→ 50 g spinazie

DOENSDAG → 15 g zalm + 150 g pompoen-wortel-kokosmengsel
→ 50 g spinazie

VRIDAG → 50 g rundvlees met tomaat + 50 g aardappel
→ 50 g spinazie + 50 g pompoen-wortel-kokosmengsel
→ 100 g broccoli

DESSERTS VOOR DE MIDDAG → 100 g ananas
→ 100 g appel + 100 g ananas*
→ 100 g appel

*Doe grote fruitpotjes zijn voor een aantal keren, ze zijn bedoeld voor minstens twee maaltijden (je kunt ze ook per 100 gram (1 maaltijd) verpakken in potjes van 150 ml.



5. Tips

⌚ Klaar in 10 min.

LUNCH Goed ebalanceren → porties voor maandag in de koelkast, de andere porties in de vriezer.
RESTER Dit kan bestaan uit je kleine helle doe ze in porties van 10-20 gram in ijsblokhouders en vries ze in. Weg voor vier porties van 15 gram af. Weg voor rundvlees porties van 70-80 gram af (want er zit ook tomaat in) → **VRIEZER**

DE INSTRUCTIES

→ **KOM:** bewaar het gerecht in een kom
→ **VRIEZER:** bewaar het potje in de vriezer

De lijst met potjes voor elke dag van de week

Elke stap bij het koken is genummerd om je te helpen organiseren

De tijd die nodig is voor elke stap

Duidelijke afbeeldingen om de stappen te illustreren

90 MENU'S VOOR 9-12 MAANDEN


91 MENU'S VOOR 9-12 MAANDEN

5. Voor elke dag van de week

week 2
maandag

Vispakketje met citrusfruit en groenten / Griesmeelpap / Pasta met tomatensaus
⌚ Klaar in 10 min. (15 min. voor de lunch)


LUNCH Verwarm de oven voor tot 200 °C. Stoom het pakketje 10-15 minuten. Verwarm de potjes met bloemkool en wortels in bakuciumolie en server ze samen met de vis.
TUSSENDAGTJE Verwarm 200 ml melk met een paar druppels oranjebloesemwater. Strooi er 20 gram griesmeel bij, kook dit af roerend op matig vuur tot een dikke pap. Je kunt de griesmeelpap licht zouten met een beetje suiker of jam.
DINER Kook de pasta. Warm de tomatensaus op en voeg daar 3 gram boter aan toe. Server met geraspte Parmezaanse kaas.



dinsdag
week 2

Lamstajine / Boterham met banaan / Prei-aardappelsoep met bieslookroom
⌚ Klaar in 10 min.

LUNCH Kook 25 gram griesmeel of bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de tajine en server alle vieren bevochtigd met wat gharrae bakuciumolie.
TUSSENDAGTJE Besmeer een boterham (Biefs volkoren) met boter. Leg in rijen plakjes banaan erop en bedrooi ze met een beetje kaneel.
DINER Verwarm de prei-aardappelsoep en server met een lepel room waar je wat bieslook doorheen hebt gerond (bewaar wat voor vrijdag).



De naam van het gerecht (lunch/tussendoortje/diner)

De bereidings-tijd

140 MENU'S VOOR 13+ MAANDEN

141 MENU'S VOOR 13+ MAANDEN

Wat je nog moet doen

Menu's voor 4-6 maanden

basis- recepten



Seizoen

Kies fruit en groenten van het seizoen.



Dagelijkse behoefte*

Eén lepel zeer gladde fruit- en/of groentepuree, zonder dwang, zoveel je kindje wil.

Hoofdvoeding is melk.

* Volg de adviezen van het consultatiebureau.

Puree

Wortel
Broccoli
Bloemkool
Courgette
Sperziebonen
Doperwten
Zoete aardappel
Aardappel
Pompoen
Mais
Avocado
Pastinaak

Compote

Appels
Peren
Perziken
Abrikozen
Pruimen
Mango
Bananen
Frambozen



Om in te bewaren

IJsblokjeshouders



Keukengerei

1 stoompan
1 kookpan
1 keukenmachine om te malen



Puree



Wortelpuree

🕒 15-20 min.

□ 500 g wortels

Was de wortels, verwijder de uiteinden en snijd in plakjes. Leg ze in een pan onder water; breng aan de kook, zet het vuur iets lager en laat ze in ca. 15 minuten zachtjes gaarkoken. Maal ze fijn met zo nodig een beetje van het kookwater.

DE KLEINTJES + Voeg een mespunt kaneel, een mespunt komijnpoeder en een paar korianderblaadjes toe (die je de laatste minuut hebt meegekookt).



Broccolipuree

🕒 10-15 min.

□ 600 g broccoli

Snijd de te harde delen van de steel (je kunt hem schillen en de zeer zachte kern bewaren) en snijd de broccoli in roosjes. Leg die in een stoommandje op een pan water. Stoom ze afgedekt in ca. 10 minuten gaar. Maal de groente.

DE KLEINTJES + Voeg een stukje verse (geiten)kaas toe (gepasteuriseerd).



Bloemkoolpuree

🕒 10-15 min.

▣ 600 g bloemkool

Verwijder het blad en snijd de bloemkool in roosjes. Doe de bloemkool in een stoommandje op een pan water. Stoom met het deksel op de pan in ca. 10 minuten gaar. Giet af en maal fijn - eventueel met wat water om de puree gladder te maken.

DE KLEINTJES + Houd de bloemkool tegen de kook aan in 300 ml melk en/of roer er een heel klein klontje boter door: deze zuivelproducten (waarvan hier maar heel weinig wordt gebruikt) verzachten de smaak.



Courgettepuree

🕒 10-15 min.

▣ 500 g courgette

Was de courgettes. Snijd in plakjes en stoom ze in een stoommandje met het deksel op de pan of in genoeg water tot ze net onderstaan in ca. 10 minuten gaar. Giet af en maal fijn - eventueel met wat kookvocht of water om de puree gladder te maken.

Fruit, groenten en kruiden

- ❑ 700 g broccoli
- ❑ 400 g zoete aardappel
- ❑ 300 g venkel
- ❑ 500 g wortels
- ❑ 1 zoete ui
- ❑ 1 teen knoflook
- ❑ 1-2 takjes dille
- ❑ 500 g sperziebonen
- ❑ 4-5 takjes koriander
- ❑ 1 avocado
- ❑ 1 limoen
- ❑ 3 appels
- ❑ 2 sinaasappels
- ❑ 2 bananen
- ❑ 3 peren





Vers

- 100 g kipfilet
- 10-15 g harde kaas, om te raspen (Parmezaanse kaas, gepasteuriseerde comté, emmentaler; jonge cantal), zie blz. 11)
- 2 roomkaasjes + 250 g yoghurt (aan te vullen naar de leeftijd, smaak en eetlust van je baby)
- 10 g boter
- 100 g zeer verse kabeljauwfilet (of andere verantwoord gevangen witvis die te koop is)



Kruideniers- waren

- 15 g zeer fijn gemalen griesmeel
- ½ vanillestokje



Uit de voorraadkast

- olijfolie of koolzaadolie
- kaneel
- paprikapoeder
- komijnpoeder



week

2

maandag



Kalkoen met kastanjes, knolselderij en aardappel / Mangosmoothie / Bloemkool-spinaziesoep

🕒 Klaar in 10 min.

LUNCH Verwarm de puree van kalkoen met kastanjes, knolselderij en aardappels au bain-marie.

TUSSENDORTJE Klop 1 mangopuree door yoghurt. Voeg melk toe om de smoothie de consistentie te geven van drinkyoghurt (je kunt opvolgmelk 2 gebruiken).

DINER Verwarm de bloemkool-spinaziepuree en voeg wat water toe zodat het de dikte krijgt van soep. Serveer het met een lepel of in een zuigfles.

dinsdag

week
2



Zalm met kruiden en bloemkool-spinaziepuree / Roomkaas met mangopuree / Wortel-maissoep

🕒 Klaar in 10 min.

LUNCH Verwarm de zalm en bloemkool-spinaziepuree au bain-marie.

TUSSENDOORTJE Gebruik 1 portie mangopuree om de roomkaas smaak te geven.

DINER Verwarm de wortel-maispuree en voeg water toe zodat het de dikte krijgt van soep. Serveer het met een lepel of in een zuigfles.

1. Voorbereiding

🕒 20 min.

Maak de groenten schoon en schrap de wortel. Snijd de courgettes (op 1 na) in schijfjes en de peultjes in stukjes. Snijd de harde onderkant van de asperges. Pel en snipper de uien. Pel en rasp 1 teen knoflook (bewaar de andere voor later in de week). Spoel de bladpeterselie, kervel en salie af, dep ze droog en trek de blaadjes van de takjes.

Maak de rabarber schoon en snijd de stengels in kleine stukjes.

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.

Bewaar ca. 150 gram hele aardbeien. Bewaar ca.

150 gram hele aardbeien. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in plakjes.



2. Fruit

🕒 15 min.

Kook afgedekt op matig-hoog vuur apart van elkaar: appels + 1 eetlepel water + 1 mespunt kaneel, 10-15 minuten; rabarber + 3 eetlepels water + 60 gram suiker, 15 minuten. Maal, prak of laat zoals het is, afhankelijk van de smaak, ontwikkeling en gebitsontwikkeling van je baby → **2 POTJES VAN 200 GRAM APPEL-RABARBER**. Meng 350 gram aardbeien met wat citroensap en wat suiker → **1 POTJE VAN 200 GRAM AARDBEI + 2 POTJES VAN 200 GRAM APPEL-AARDBEI (DESSERTS MIDDAG/AVOND)**.



3. Soep

🕒 15 min.

Fruit in een pan de ui 7-8 minuten in 2 theelepels olijfolie → **DOE DE HELFT IN EEN KOM**. Voeg 1 teen geraspte knoflook toe, roer 1 minuut, doe er 300 gram courgetteschijfjes bij en zoveel water dat ze net niet onderstaan en ½ verkruimeld bouillonblokje en kook alles ca. 15 minuten. Kook 200 gram spinazie, 10 bladpeterselieblaadjes en 2 takjes kervel 10 minuten mee. Houd een lepel bouillon apart. Maal alles. → **2 POTJES VAN 200 GRAM (ZONDAGAVOND + VRIJDAGAVOND)**.

4. Lasagne

🕒 20 min.

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Hak of maal de rest van de bladpeterselie en kervel fijn. Meng ze met 65-80 gram hüttekäse en verdeel in twee porties (een voor de lasagne, de andere voor het vlees).

Stoom de spinazie 5-10 minuten → **200 GRAM VOOR DE LASAGNE, DE REST VOOR DE GROENTEN**. Snijd de zalm in blokjes. Leg in twee beboterde ovenschaaltjes een laagje zalm, een laagje hüttekäse een laagje lasagnebladen (breek de bladen in twee of drie stukken, afhankelijk van het formaat van de schaaltes), een laagje spinazie, enkele doperwtten en herhaal dit. Schenk 1-2 theelepels ongeklopte room in elk schaalte en bevochtig het geheel met de achtergehouden lepel bouillon. Zet ze 30 minuten in de oven en laat ze daarna afkoelen. → **DIEPVRIESZAKJE (MAANDAGMIDDAG + DONDERDAGMIDDAG)**.



5. Kalfsvlees

🕒 20 min.

Is het kalfslapje niet heel dun, druk er dan voorzichtig op met een deegroller met een stuk bakpapier ertussen. Leg op het vlees het hüttekäsemengsel, het plakje gedroogde ham en de gehakte salieblaadjes en rol het op. Steek het vast met een cocktailprikker. Stoom het 15-20 minuten. Snijd het in tweeën. Verwijder de prikker. → **LEG ELK STUKJE OP DE BODEM VAN 2 GROTE POTJES**.

6. Pannenkoekjes

🕒 10 min.

Rasp de wortel en de achtergehouden courgette. → **DOE IN EEN DIEPVRIESZAKJE (DINSDAGAVOND)**.

7. Groenten

🕒 15 min.

Doe de achtergehouden uien terug in de pan. Voeg 2 asperges, de doperwtten, tuinbonen, peultjes en de rest van de courgette toe. Doe er 100 ml water en ½ verkruimeld bouillonblokje bij en kook dit in ca. 5-10 minuten beetgaar. Voeg de rest van de spinazie (die je al gekookt hebt) toe. Maal 150 gram van het groentemengsel + 1 eetlepel olijfolie fijn. Dit is de saus voor de pasta. → **1 POTJE (WOENSDAGAVOND)**.

Laat de rest van de groenten heel of maal ze zo grof als je kind ze graag eet. → **VUL ELK POTJE MET KALFSVLEES MET 200 GRAM GROENTEN (DINSDAGMIDDAG + VRIJDAGMIDDAG)**.

Meng de rest van de asperges met 1 eetlepel olijfolie, 1 kleine mespunt zout en 1 mespunt citroenrasp. → **DOE IN EEN DIEPVRIESZAKJE (WOENSDAGMIDDAG)**.

8. Verpakken

🕒 5 min.

BEWAREN Goed etiketteren → porties voor maandag in de koelkast, de andere in de vriezer.
RESTJES Doe eventuele restjes in ijsblokeshouders of andere passende potjes. → **VRIEZER**.



1X KOKEN VOOR HEEL DE WEEK

SLIM KOKEN voor je BABY

Hoe druk je ook bent, als je kleintje toe is aan de eerste hapjes wil je als ouder graag een **gezonde maaltijd** op tafel zetten.

Dit boek biedt uitkomst:

- makkelijke, lekkere recepten in handige weekmenu's
- kook op een rustig moment vooruit voor heel de week
- op de dag zelf in maximaal 15 minuten klaar
- voor een gezond en evenwichtig voedingspatroon voor je baby
- voor baby's vanaf 4 maanden



Voor alle drukke ouders die het beste willen voor hun kind.



KOSMOS
NUR 440
Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

1. KIES HET WEEKMENU



2. DOE DE BOODSCHAPPEN



3. KOOK VOORUIT



4. EN EET DE HELE WEEK GEZOND

