



BLW & PAP GECOMBINEERD

MEER DAN 100 EENVOUDIGE
RECEPTEN VOOR BABY'S
VANAF 6 MAANDEN - MET
GEVOEL STARTEN ZONDER
PAP

De praktische BLW-gids voor ouders
die ontspannen willen voeren -
inclusief tips over
vastvoedingsrijpheid, veilige
voedingsmiddelen &
familievriendelijke recepten





INHOUDSOPGAVE

Inleiding

- Wat is BLW (Baby-led Weaning)?
- 🍼 Waarom „een beetje pap“ ook prima is
- Vaste voedingstart herkennen – Wanneer is mijn baby er klaar voor?

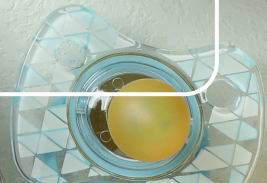


Deel 1: Tips, trucs & basisprincipes

Deel 2: Meer dan 100 eenvoudige recepten

KHoofdstuk 1: Ontbijt & snacks (geschikt voor BLW)

1. Havermout-banaanpannenkoekjes
2. Appel-kaneelwafels (zonder suiker)
3. Mini-roerei-muffins
4. Yoghurt met bessen & gierstcrunch
5. Courgette-havermoutkoekjes
6. Wortel-appelkoekjes
7. Spelt-bananenmuffins
8. Babyvriendelijke rijstepap
9. Gierstpap met peer & amandelpasta
10. Avocadobroodstengels
11. Banaan-gierstrepen
12. Zoete aardappelwafels
13. Wortel-appelmuffins
14. Ontbijtboterham met banaan & haver
15. Mini-omeletjes met groenten
16. Avocado-baanpuree met gierst
17. Mini-fruitpiesjes (zacht)
18. Spinazie-speltrilletjes
19. Polentafingers met groenten
20. Cacao-havermoutmuffins (met echte banaan in plaats van suiker)





Hoofdstuk 2: Lunch **(geschikt voor BLW)**

21. Courgette-aardappelkoekjes
22. Linzen-kokosstoofpot
23. Zoete aardappel-bonballetjes
24. Pasta met avocado-erwtensaus
25. Gierst-groenteschotel
26. Groentencouscous met milde tomatenpuree
27. Gepofte aardappelen met avocado-dip
28. Mini-groentewraps
29. Risotto met broccoli en courgette
30. Aardappel-pompoenreepjes uit de oven
31. Milde groentencurry met kokosmelk
32. Broccoli-nuggets
33. Zoete aardappel-linzensoep
34. Aardappel-groentekoekjes
35. Baby-pasta met groentesaus
36. Spinazie-aardappelgratin
37. Quinoa-groenteballetjes
38. Linzen-courgettefrikadellen
39. Groentepolenta met erwten
40. Mini-groentequiche (zonder deeg)

Hoofdstuk 3: Avondeten **makkelijk gemaakt**

41. Polenta-sticks uit de oven
42. Rijstballetjes met groenten
43. Babyvriendelijke hartige pannenkoekjes
44. Lizenschotel met broccoli
45. Aardappel-groentemuffins
46. Gierst-kaasballetjes
47. Groentencurry met rijst
48. Groentereepjes met hummus
49. Hartige groentewafels
50. Courgette-kaasstengels (zonder bladerdeeg)
51. Zoete aardappel-aardappelgratin
52. Mini-tortillarolletjes
53. Groentequiche zonder bodem
54. Speltflatbread met yoghurt
55. Griesmeelpuree met groenten (stevig, met lepel of als fingerfood)





Hoofdstuk 4: „Een beetje pap“ – zachte lepelrecepten

- 56. Wortel-gierstpap met kokosolie
- 57. Appel-banaan-havermoutpap
- 58. Aardappel-pompoenpap met vlees (optioneel)
- 59. Romige quinoa-spinaziepap
- 60. Gierst-bananenpap met amandelpasta (optioneel)
- 61. Peer-polentapap
- 62. Courgette-aardappelpuree met olijfolie
- 63. Mango-gierstpap
- 64. Bloemkool-aardappelpuree
- 65. Rijstmelkpap met appelmoes
- 66. Erwten-courgettepap
- 67. Avocado-banaanpuree
- 68. Wortel-pastinaakpap
- 69. Pastapap met zalm
- 70. Perzik-graanpap met speltgriesmeel

Hoofdstuk 5: Snacks & fingerfood voor onderweg

- 71. Appelmoesmuffins zonder suiker
- 72. Mini-omeletblokjes
- 73. Havermoutkoekjes met banaan
- 74. Speltgrissini met sesam
- 75. Gierst-wortelballetjes
- 76. Mini-sandwiches
- 77. Mini-porridgehapjes
- 78. Groentemini-muffins
- 79. Ovenaardappelreepjes om mee te nemen
- 80. Zoete aardappel-rijstrepen





Hoofdstuk 6: Zoet zonder suiker

- 81. Banaan-dadelmuffins
- 82. Appel-havermoutkoekjes
- 83. Banaan-cacaoballetjes (rauw & vegan)
- 84. Appel-kaneelpannenkoeken
- 85. Mango-kokosballetjes
- 86. Speet-appelgebakjes
- 87. Zoete aardappel-kokoshapjes
- 88. Aardbei-gierstcups
- 89. Druiven-bananenpuree met gierst (vers)
- 90. Dadekoekjes met haver & peer

Hoofdstuk 7: Extra's & dips

- 91. Avocadodip (baby-guacamole)
- 92. Zoete-aardappelspread
- 93. Wortel-appelspread
- 94. Hummus (babyvriendelijk, zonder zout & knoflook)
- 95. Roomkaasdip met kruiden
- 96. Tomaten-groentedip (mild)
- 97. Appel-graanmoes
- 98. Yoghurt-groentedip (koud)
- 99. Amandelpasta-bananendip (alleen vanaf 1 jaar)
- 100. Baby-tsatsiki (zonder knoflook & zout)

Zalm-aardappel-broccoli-schotel

Deel 3: Praktische hulpjes & extra's

17

Weekplannen voor beginners (bijvoeding week 1-2)

Inleiding

Wat is BLW (Baby-led Weaning)?

BLW staat voor Baby-led Weaning, oftewel „door de baby gestuurde introductie van vaste voeding“. In plaats van lepels, papjes en gevoerd worden, staat bij BLW het zelfstandig eten centraal. Baby's krijgen vanaf het begin zacht fingerfood dat ze zelf kunnen vastpakken, onderzoeken en eten – in hun eigen tempo en met alle zintuigen.

Het gaat daarbij niet alleen om het eten zelf, maar ook om het plezier van ontdekken: texturen, vormen, kleuren, smaken. Eten wordt niet langer „gegeven“, maar samen beleefd – aan de familietafel.





Waarom “een beetje pap” ook prima is



In veel hoofden betekent BLW: „helemaal geen pap, alles of niets”.

Maar dat is niet nodig – en ook niet realistisch voor elke baby.

Niet elk kind wil meteen zelf eten, en veel kinderen genieten net zo goed van maaltijden met een lepel als van fingerfood.

Met „BLW met een beetje pap” geef je je baby het beste van beide werelden:

👉 Lepelen wanneer het uitkomt – bijvoorbeeld bij pap met zalm of een gierst-appel-papje

👉 Vastpakken, voelen, leren kauwen – met polentasticks of broccoli-nuggets

Deze flexibele aanpak zorgt voor ontspannen ouders, maakt het dagelijks leven makkelijker – en blijft toch verbindend en afgestemd op de behoeften van het kind.

✅ Voordelen van de flexibele introductie van vaste voeding

🌱 **Individueel:** Elk baby'tje is anders – pap, fingerfood of allebei kan!

💪 **Bevordert zelfstandigheid:** Kinderen leren zelf te eten, te kauwen en keuzes te maken.

🍴 **Mee-eten aan de familietafel:** Geen aparte keuken nodig – veel recepten zijn geschikt voor het hele gezin.

⏳ **Verlichting in het dagelijks leven:** Lepelen of fingerfood, afhankelijk van hoe de dag verloopt.

😊 **Plezier aan eten:** Eten wordt positief ervaren, zonder druk of dwang.



 **Vastvoedingsrijpheid herkennen – Wanneer is mijn baby klaar?**
Vastvoedingsrijpheid betekent niet „vanaf 4 of 6 maanden“, maar:
individuele ontwikkeling.

Typische tekenen dat een baby klaar is voor vaste voeding zijn:

- **Zit met weinig ondersteuning stabiel (bijv. in een kinderstoel)**
- **Pakt gericht dingen vast en brengt ze naar de mond**
- **Doet de mond open wanneer eten wordt aangeboden**
- **Duwt het eten niet meer automatisch met de tong naar buiten**
- **Toont interesse in eten (bijv. kijkt aandachtig naar anderen die eten)**

 **Belangrijk: Starten met vaste voeding wordt pas vanaf 5–6 maanden aanbevolen – liever een paar dagen later dan te vroeg.**

 **Veiligheid eerst: Zo voorkom je verslikken**

Veel ouders maken zich zorgen over verslikken bij BLW – begrijpelijk, maar meestal onterecht als je de volgende punten in acht neemt:

 **Veiligheidsregels bij het eten:**

- **Baby zit rechtop, nooit liggend**
- **Laat je baby nooit alleen eten**
- **Bied eten alleen aan als de baby wakker & alert is**
- **Stukken groot genoeg aanbieden zodat ze vastgepakt kunnen worden (bijv. een wortelstick in plaats van een blokje)**
- **Geen hard, rauw groente, geen noten, geen hele druiven**

 **Verschil: Gaggen is normaal – het beschermt tegen verslikken.**
Verslikken (verstikking) komt heel zelden voor.

Veiligheid eerst: Zo voorkom je verslikken

Veel ouders maken zich bij BLW zorgen over verslikken – begrijpelijk, maar meestal onnodig als je de volgende punten in acht neemt:

Veiligheidsregels bij het eten:

- **Baby zit rechtop, nooit liggend**
- **Laat je baby nooit alleen eten**
- **Bied eten alleen aan als de baby wakker & alert is**
- **Stukken groot genoeg maken zodat ze vastgepakt kunnen worden (bijv. een wortelstick in plaats van een blokje)**
- **Geen hard, rauw groente, geen noten, geen hele druiven**

 **Verschil: Gaggen is normaal – het beschermt tegen verslikken. Verslikken (verstikking) komt heel zelden voor.**



BELANGRIJKE VOEDINGSSTOFFEN VOOR BABY'S IN HET EERSTE JAAR

BABY'S HALEN HET GROOTSTE DEEL VAN HUN BEHOEFTE NOG STEEDS UIT BORSTVOEDING OF OPVOLGMELK. MAAR:
VASTE VOEDING LEVERT VANAF DE 6E MAAND BELANGRIJKE AANVULLINGEN, ZOALS:

VOEDINGSSTOF		WAAROM BELANGRIJK?		GOEDE BRONNEN
Ijzer	→	Bloedvorming, energie	→	Gierst, haver, linzen, vlees, broccoli
Zink	→	Immuunafweer, groei	→	Volkoren, peulvruchten, vlees
Omega-3	→	Hersenontwikkeling, gezichtsvermogen	→	Zalm, raapzaadolie, lijnzaadolie, walnootolie
Calcium	→	Botten, tanden	→	Broccoli, yoghurt, amandelpasta (vanaf 1 jaar)
Vitamin C	→	Ijzeropname, afweermecanisme	→	Fruit, groenten, vooral in rauwe vorm



Tip: Combineer ijzer + vitamine C (bijv. gierstpap + appelmoes) voor een betere opname!





BLW & pap: Zo blijft het dagelijks leven ontspannen
Op sommige dagen gaat het geweldig, op andere wil de baby alleen spelen of helemaal niet eten – dat is volkomen normaal.

Ontspannende gedachten:

- Eten is op deze leeftijd leertijd, geen prestatieproef
- Borstvoeding of flesvoeding voorziet je baby betrouwbaar van alles wat nodig is
- Kleine hoeveelheden zijn genoeg – 1 lepeltje of 2 sticks zijn vaak al voldoende
- Herhaling helpt: wat vandaag niet smaakt, kan morgen ineens wél lekker zijn!
-  Geen stress bij “terugval” – sommige baby’s hebben gewoon even pauze nodig.



Wat heb je écht nodig? – Hulpmiddelen & keukenaccessoires

Je hebt geen duur BLW-set nodig – slechts een paar praktische dingen maken de start gemakkelijker:



Handig zijn:

- Kinderstoel met voetensteun (voor een stabiele zithouding)
- Siliconen slabbetje of slabbetje met mouwen
- Antislipbord of -kom (bijv. met zuignap)
- Babyvork & -lepel (zacht, ergonomisch)
- Stoomkoker of inzetzeef (voor groenten)
- Kleine bewaardoosjes (voor snacks of restjes)
- Diepvriesbakjes (voor voorbereide porties)
-  Bonus: Een goedkoop wafelijzer, mini-muffinvorm of siliconenmat – ideaal voor veel van je recepten!



Deel 1: Tips, tricks & basisprincipes



Voedingsmiddelencheck: Wat mag wel, wat niet?

Het goede nieuws: De meeste verse voedingsmiddelen mogen baby's vanaf 6 maanden proberen – zolang ze zacht genoeg en ongekruid zijn.

Maar er zijn enkele uitzonderingen en belangrijke regels:



Geschikt (vanaf 6 maanden):

- Zacht fruit (banaan, peer, gestoomde appel, avocado)
- Gestoomde groenten (wortel, courgette, broccoli, pompoen)
- Aardappelen, zoete aardappel, rijst, gierst, haver
- Peulvruchten (goed gekookt & gepureerd: linzen, kikkererwten)
- Mager vlees, vis (bijv. zalm), ei (door en door gekookt)
- Plantaardige oliën: koolzaadolie, olijfolie, lijnzaadolie
- Volkoren pasta, brood (zonder zout, zacht)
- Natuuryoghurt, roomkaas (vanaf 7–8 maanden in kleine hoeveelheden)



Met voorzichtigheid:

- Koemelk: In pap is het oké – niet als drank in het 1e jaar
- Noten/notenpasta: Alleen fijn gemalen of als pasta vanaf ca. 10–12 maanden
- Granen met gluten: Langzaam introduceren, goed observeren
- Honing: Verboden in het 1e levensjaar (risico op botulisme)



Ongeschikt in het 1e jaar:

- Suiker, snoep
- Zout (ook geen zoute kant-en-klaarproducten!)
- Hele noten & druiven (verstikkingsgevaar)
- Rauwe vis, rauw ei, rauwe melkproducten
- Spinazie & rode biet in grote hoeveelheden (hoog nitraatgehalte)



Tip: Gebruik zoveel mogelijk regionale, seizoensgebonden en verse ingrediënten. Hoe minder bewerkt, hoe beter.



Zo bereid je fingerfood op de juiste manier
BLW draait erom dat baby's zelfstandig mogen eten –
met de hand, op gevoel. Opdat dit goed lukt, moet
fingerfood:

- zacht genoeg zijn (gemakkelijk met de tong te pletten)
- groot genoeg zijn om vast te pakken (langwerpige stukken = beter dan blokjes)
- niet glibberig of hard zijn
- ☒ Fingerfoodformaten voor beginners (vanaf 6–7 maanden):
 - Gekookte wortel- of courgettesticks
 - Gestoomde appelschijfjes
 - Rijstballetjes of polentareepjes
 - Pannenkoeken in stroken
 - Pasta die makkelijk vast te pakken is (bijv. penne)
- Snijdtips:
 - Papvrij is niet blokjesvrij:
Liever lang, dik & goed vast te pakken dan klein en glad.