



# Dagmenu



**Strong  
Mommy**

# Wate e tij?

Wat je dagelijks eet heeft een enorme invloed op jouw kindje en uiteindelijk op hoe je je voelt. Het is daarom van groot belang om voeding te eten die voedzaam is en zo onbewerkt mogelijk. Zo kan het makkelijk verwerkt worden door jouw lichaam en kost het geen extra energie die je op dit moment toch al tekort hebt.

Hou vandaag eens bij wat je allemaal eet en schrijf dit voor jezelf op. En dan bedoelen we ook echt alles.

# mijn dagmenu

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ontbijt inspiratie

### Havermout met zelfgemaakte amandelmelk.

Laat een handje amandelen een nachtje weken in water. Spoel af en giet er twee bekertjes schoon water bij. Mix dit in de blender tot amandelmelk.

Neem een kopje biologische havermout en giet een deel van de melk erbij. Warm op in een pannetje. Voeg toe: snufje kaneel (om suikerspiegel stabiel te houden), bessen of frambozen (antioxidanten), lijnzaad, pitjes, nootjes en een klein scheutje olijfolie (allemaal bouwstof celwanden en hormonen). Varieer met bijvoorbeeld een theelepeltje rauwe cacao of een handje kokosknippers.

### Banana pancake

Breek twee eieren in een kom en prak er een (beetje overrijpe-) banaan doorheen. Bak dit als een pannenkoek in kokosolie. Garneer met fruit, kokosknippers of nootjes.

eet smakelijk!

## Hier worden jouw hormonen niet zo blij van

Suikerrijke voeding en dranken  
Snelle koolhydraten  
Bewerkte voeding  
Gefrituurde voeding  
Transvetten

## Hier worden jouw hormonen wel blij van!

500 gram groenten per dag  
onbewerkte voeding  
langzame koolhydraten  
goede vetten zoals roomboter / olijfolie

## Kijk eens naar jouw dagmenu

Wat is hier de rode draad? Waar zou jij misschien wel andere keuzes kunnen gaan maken?



Tip!  
Doe een keer per week je boodschappen en zorg dat je weet wat je gaat eten.