



Baby's & Kids' Foodguide

Voor slimme koppies & sterke buikjes:
3 recepten + tips

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

© 2025, Your Health Concept



Het belang van DHA voor (jonge) kinderen

DHA (docosahexaeenzuur) is een essentiële omega-3 vetzuur dat een cruciale rol speelt in de ontwikkeling van de hersenen, het zenuwstelsel en de ogen van jonge kinderen. Ongeveer 60% van de hersenmassa bestaat uit vet, waarvan DHA een groot deel uitmaakt. Dit vetzuur is onmisbaar voor de opbouw en flexibiliteit van celmembranen in de hersenen, wat zorgt voor efficiënte signaaloverdracht en een optimale cognitieve functie. Een voldoende inname van DHA is gekoppeld aan verbeterde leerprestaties, een sterkere immuunfunctie en een betere stemming en slaapregulatie. Omdat het lichaam slechts een minimale hoeveelheid DHA zelf kan aanmaken uit plantaardige omega-3 (ALA), is het essentieel om het direct uit dierlijke voeding te halen. DHA komt vooral voor in vette vis zoals sardines, makreel, wilde zalm en ansjovis, evenals in eidooier, kabeljauwlever en grasgevoerde dierlijke producten. Voor jonge kinderen is regelmatige consumptie van deze voedingsmiddelen cruciaal om een gezonde hersenontwikkeling en groei te ondersteunen.



Superfood mayonaise

Rijk aan gezonde vetten en voedingsstoffen, perfect als saus of dressing.

Ingrediënten:

- 1 blikje kabeljauwlever (inclusief olie)
- 2 eidooiers
- 1 eetlepel Dijonmosterd
- Sap van een halve citroen
- Keltisch zeezout en zwarte peper naar smaak

Bereidingswijze:

1. Plaats de kabeljauwlever met de olie in een blender of mixer.
2. Voeg de eidooiers en Dijonmosterd toe.
3. Giet het citroensap erbij en voeg Keltisch zeezout en zwarte peper toe.
4. Blend tot een gladde, romige mayonaise ontstaat.

Carnivoor proteïne pudding

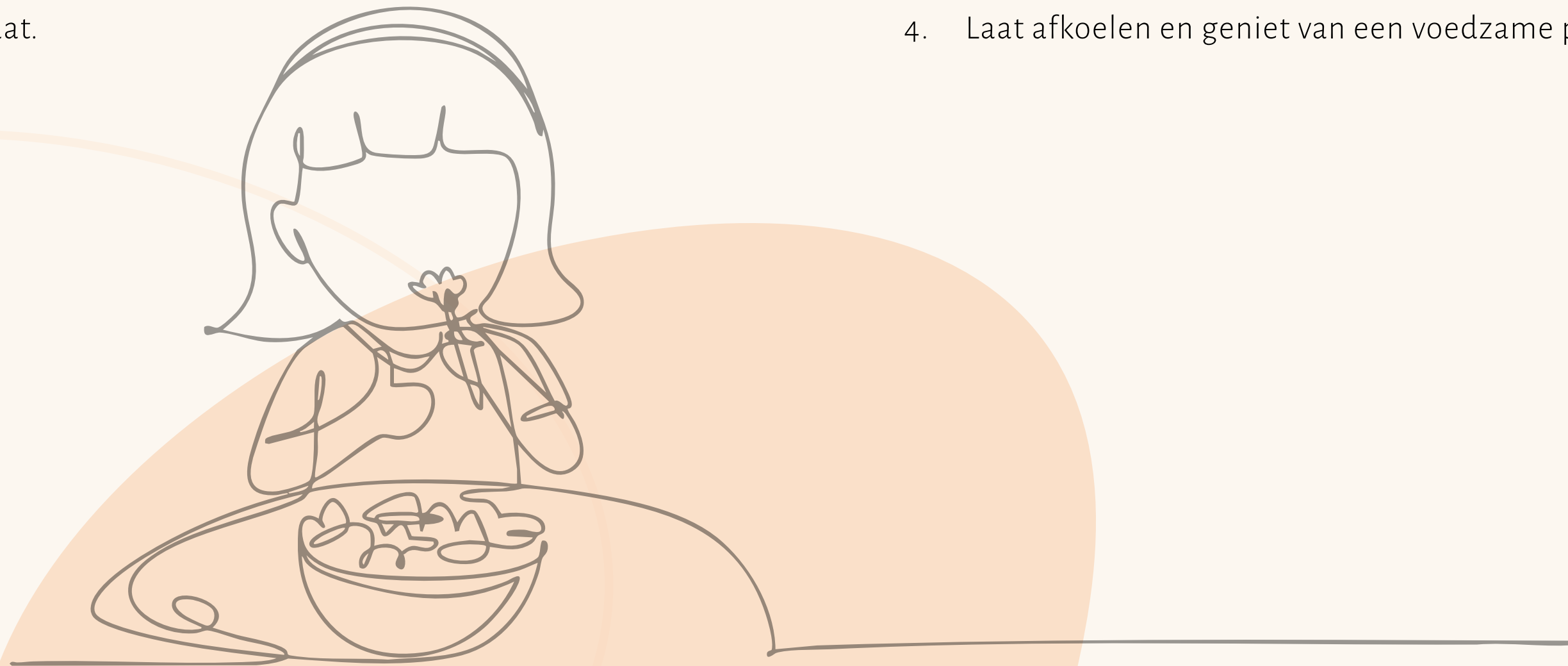
Een zachte, eiwitrijke pudding met collageen en gezonde vetten.

Ingrediënten:

- 500 g volvette Griekse yoghurt
- 5 eieren
- 1 eetlepel grasgevoerd collageen
- 1 eetlepel rauwe honing

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 170°C.
2. Meng alle ingrediënten goed met een garde tot een glad beslag.
3. Giet het mengsel in een ovenschaal en bak 40 minuten.
4. Laat afkoelen en geniet van een voedzame pudding.



Carnivoor familie pizza

Een voedzame, eiwitrijke en romige carnivoor pizza zonder granen of bewerkte ingrediënten.

Ingrediënten:

Voor de bodem:

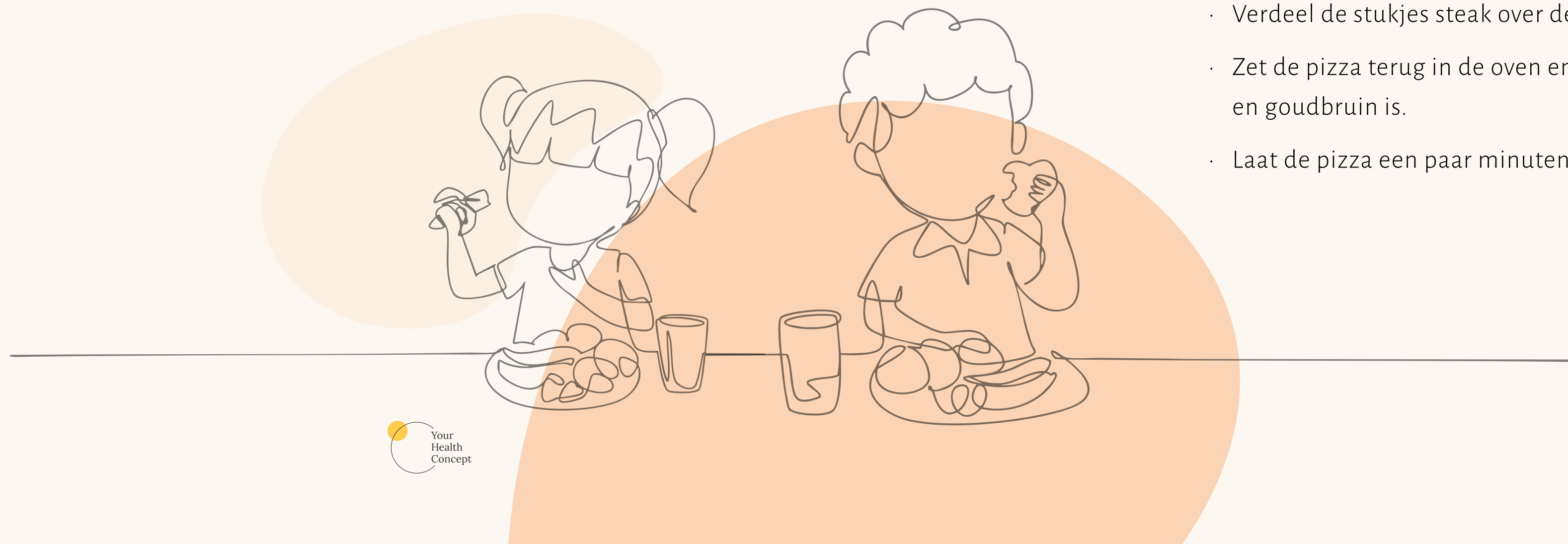
- 2 kippenborstfilets
- 20 g Parmezaanse kaas
- 2 eieren
- Keltisch zeezout naar smaak

Voor de saus en topping:

- 1 grote schijf grasboter
- 50 ml volle room
- 2 stukken vlees (ribeye, sirloin of beide), in reepjes of stukjes
- Parmezaanse kaas of mozzarella naar smaak

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Kook de kippenborstfilets tot ze gaar zijn. Laat ze even afkoelen en snijd ze vervolgens heel fijn of maal ze in een keukenmachine tot een kruimelige textuur.
- Meng de fijngesneden kip met 20 g Parmezaanse kaas, 2 eieren en Keltisch zeezout in een kom.
- Spreid dit mengsel gelijkmatig uit op een bakplaat met bakpapier in de gewenste pizzavorm.
- Bak de bodem 20 minuten op 200°C tot hij stevig en licht goudbruin is.
- Smelt een grote schijf grasboter in een pannetje op middelhoog vuur.
- Voeg 50 ml volle room toe en meng goed tot een romige saus ontstaat.
- Snijd de ribeye, sirloin of beide in dunne reepjes of stukjes.
- Haal de pizzabodem uit de oven en bestrijk deze met de romige saus.
- Bestrooi met een beetje Parmezaanse kaas of mozzarella.
- Verdeel de stukjes steak over de pizza en strooi er nog extra kaas overheen.
- Zet de pizza terug in de oven en bak nog 12 minuten op 200°C, tot de kaas gesmolten en goudbruin is.
- Laat de pizza een paar minuten afkoelen en snijd in stukken.



Dit kun je verwachten in de volledige Baby's & Kids Foodguide

ONTBIJT

Avocado met kabeljauwlever en feta	4
Eiwitpannenkoekjes met banaan	5
Keto yoghurtbowl	6
Eiersoufflé	7
Romige ei-avocado mousse	7
Kokosyoghurt met bessen en noten	8
Gekookte eieren met avocado en spek	10
Voedzame scrambled eggs met roomboter	11
Carnivoor pap	11

LUNCH/DINER

Gehaktballetjes met lever	12
Wilde zalm met roomboter en citroen	13
Gebakken lever met appel en kaneel	14
Luchtige omelet met kip en kaas	14
Zoete aardappelfriet uit de oven	15
Hartige eiwitrijke pannenkoekjes met broccoli en sardientjes	16
Lamschouder uit de oven	16
Beef stew (runderstoofpot)	17
Geroosterde kipreepjes	17
Krokante kipdijfilet	18

Eendenleverpaté	18
Gehaktbrood van grasgevoerd rundvlees	20
Carnivoor bouillonsoep	20
Kokos leverpaté	21
Gestoomde runderwangen	21
Lamsgehaktballetjes in roomsaus	22
Krokante kalkoenbout uit de oven	22
Wildstoof met herten- of zwijnenvlees	23
Kokosgehaktstoof	23
Romige kip kokossoep	24
Biefstukreepjes met groene salade	25
Gegrilde lamskoteletjes met boter en knoflook	25
Carnivoor familie pizza	26
Leverstoofpot	27
Gehaktstoof	28
Garnalensalade met avocado en mayonaise	28
Geroosterde kipreepjes	29
Ribeye steak	31
Venusschelpen in roomboter	32
Keto burgers	33
Kalkoenreepjes met roomboter	33
Garnalen in roomboter	34
Gegrilde sardines	35
Hartige eiwitrijke pannenkoekjes met spinazie, tonijn en avocado	36
Lamsvlees uit de oven	36

SNACKS/OVERIG

Voedzame bottenbouillon	37
Krokante kippenhuid snack	38
Carnivoor chocolademousse	40
Superfood mayonaise	41
Carnivoor proteïne pudding	41
Carnivoor schepijs	42
Haring met augurk	43
Oesters met citroen/limoen	43
Worstjes & kaas	45
Ijsjes	45
Viskoekjes	46
Beef jerky	46
Vetbommen	48
Koude steakreepjes met kaas	48
Leverpaté op komkommerschijfjes	49
Kipdrumsticks met komkommer en olijven	49
Tonijnsalade op komkommerschijfjes	49

Help je kind groeien met
slimme voeding, ontdek de
complete Foodguide

Tijdelijk van €49 voor €29

 **Nu kopen**

4,9 ★★★★★ 1348 reviews voor yhc e-books

