

Viande / poisson

Commencez avec 15 à 20 grammes (= 1 cuillère à soupe) de viande ou de poisson.

À partir de 1 an, donnez 25 à 30 grammes.

Viande: poulet, dinde, cheval, viande de bœuf, de veau ou de porc maigre.

Poisson: 2 x par semaine. Alternez les poissons gras et semi-gras. Choisissez du poisson frais : cabillaud, raie, saumon, sole, plie, etc.

Cuisez la viande ou le poisson à l'eau bouillante ou à la vapeur avec les légumes. Moulez finement. Ajoutez une cuillère à soupe de margarine végétale douce ou d'huile végétale. Ne salez pas.

Vous pouvez donner 1/2 œuf à partir de 6 mois.

Faites-le cuire 10 minutes à l'eau bouillante.

Viande / poisson

Commencez avec 15 à 20 grammes (= 1 cuillère à soupe) de viande ou de poisson.

À partir de 1 an, donnez 25 à 30 grammes.

Viande: poulet, dinde, cheval, viande de bœuf, de veau ou de porc maigre.

Poisson: 2 x par semaine. Alternez les poissons gras et semi-gras. Choisissez du poisson frais : cabillaud, raie, saumon, sole, plie, etc.

Cuisez la viande ou le poisson à l'eau bouillante ou à la vapeur avec les légumes. Moulez finement. Ajoutez une cuillère à soupe de margarine végétale douce ou d'huile végétale. Ne salez pas.

Vous pouvez donner 1/2 œuf à partir de 6 mois.

Faites-le cuire 10 minutes à l'eau bouillante.

Viande / poisson

Commencez avec 15 à 20 grammes (= 1 cuillère à soupe) de viande ou de poisson.

À partir de 1 an, donnez 25 à 30 grammes.

Viande: poulet, dinde, cheval, viande de bœuf, de veau ou de porc maigre.

Poisson: 2 x par semaine. Alternez les poissons gras et semi-gras. Choisissez du poisson frais : cabillaud, raie, saumon, sole, plie, etc.

Cuisez la viande ou le poisson à l'eau bouillante ou à la vapeur avec les légumes. Moulez finement. Ajoutez une cuillère à soupe de margarine végétale douce ou d'huile végétale. Ne salez pas.

Vous pouvez donner 1/2 œuf à partir de 6 mois.

Faites-le cuire 10 minutes à l'eau bouillante.

Viande / poisson

Commencez avec 15 à 20 grammes (= 1 cuillère à soupe) de viande ou de poisson.

À partir de 1 an, donnez 25 à 30 grammes.

Viande: poulet, dinde, cheval, viande de bœuf, de veau ou de porc maigre.

Poisson: 2 x par semaine. Alternez les poissons gras et semi-gras. Choisissez du poisson frais : cabillaud, raie, saumon, sole, plie, etc.

Cuisez la viande ou le poisson à l'eau bouillante ou à la vapeur avec les légumes. Moulez finement. Ajoutez une cuillère à soupe de margarine végétale douce ou d'huile végétale. Ne salez pas.

Vous pouvez donner 1/2 œuf à partir de 6 mois.

Faites-le cuire 10 minutes à l'eau bouillante.

Vlees/vis

Start met 15 à 20 gram (= 1 eetlepel) vlees of vis.

Geef 25 à 30 gram op de leeftijd van 1 jaar.

Vlees: kip, kalkoen, paard, mager runds-, kalfs- of varkensvlees.

Vis: 2 x per week. Wissel vette en halfvette vis af.

Kies verse vis: kabeljauw, rog, zalm, tong, pladijs, enz.

Kook of stoom vlees of vis mee met de groenten.

Maal fijn.

Voeg een eetlepel zachte plantaardige margarine of plantaardige olie toe. Voeg geen zout toe.

Een half ei kan vanaf 6 maanden. Kook het 10 minuten.

Viande / poisson

Commencez avec 15 à 20 grammes (= 1 cuillère à soupe) de viande ou de poisson.

À partir de 1 an, donnez 25 à 30 grammes.

Viande: poulet, dinde, cheval, viande de bœuf, de veau ou de porc maigre.

Poisson: 2 x par semaine. Alternez les poissons gras et semi-gras. Choisissez du poisson frais : cabillaud, raie, saumon, sole, plie, etc.

Cuisez la viande ou le poisson à l'eau bouillante ou à la vapeur avec les légumes. Moulez finement. Ajoutez une cuillère à soupe de margarine végétale douce ou d'huile végétale. Ne salez pas.

Vous pouvez donner 1/2 œuf à partir de 6 mois.

Faites-le cuire 10 minutes à l'eau bouillante.

Viande / poisson

Commencez avec 15 à 20 grammes (= 1 cuillère à soupe) de viande ou de poisson.

À partir de 1 an, donnez 25 à 30 grammes.

Viande: poulet, dinde, cheval, viande de bœuf, de veau ou de porc maigre.

Poisson: 2 x par semaine. Alternez les poissons gras et semi-gras. Choisissez du poisson frais : cabillaud, raie, saumon, sole, plie, etc.

Cuisez la viande ou le poisson à l'eau bouillante ou à la vapeur avec les légumes. Moulez finement. Ajoutez une cuillère à soupe de margarine végétale douce ou d'huile végétale. Ne salez pas.

Vous pouvez donner 1/2 œuf à partir de 6 mois.

Faites-le cuire 10 minutes à l'eau bouillante.

Viande / poisson

Commencez avec 15 à 20 grammes (= 1 cuillère à soupe) de viande ou de poisson.

À partir de 1 an, donnez 25 à 30 grammes.

Viande: poulet, dinde, cheval, viande de bœuf, de veau ou de porc maigre.

Poisson: 2 x par semaine. Alternez les poissons gras et semi-gras. Choisissez du poisson frais : cabillaud, raie, saumon, sole, plie, etc.

Cuisez la viande ou le poisson à l'eau bouillante ou à la vapeur avec les légumes. Moulez finement. Ajoutez une cuillère à soupe de margarine végétale douce ou d'huile végétale. Ne salez pas.

Vous pouvez donner 1/2 œuf à partir de 6 mois.

Faites-le cuire 10 minutes à l'eau bouillante.