

Carne/pescado

Empezar con 15 - 20 gramos (= 1 cucharada) de carne o pescado.

Aumentar a 25 - 30 gramos a la edad de 1 año.

Carne: pollo, pavo, caballo, carne magra de vaca, ternera o cerdo.

Pescado: 2 x por semana. Alternar pescado graso y semigraso.

Elegir pescado fresco: merluza, raya, salmón, lenguado, solla, etc.

Hervir o cocinar al vapor la carne o el pescado con las verduras. Triturar.

Añadir una cucharada de margarina vegetal o aceite vegetal suave. No añadir sal.

Puede incluirse medio huevo a partir de los 6 meses.

Hervirlo 10 minutos.

Carne/pescado

Empezar con 15 - 20 gramos (= 1 cucharada) de carne o pescado.

Aumentar a 25 - 30 gramos a la edad de 1 año.

Carne: pollo, pavo, caballo, carne magra de vaca, ternera o cerdo.

Pescado: 2 x por semana. Alternar pescado graso y semigraso.

Elegir pescado fresco: merluza, raya, salmón, lenguado, solla, etc.

Hervir o cocinar al vapor la carne o el pescado con las verduras. Triturar.

Añadir una cucharada de margarina vegetal o aceite vegetal suave. No añadir sal.

Puede incluirse medio huevo a partir de los 6 meses.

Hervirlo 10 minutos.

Carne/pescado

Empezar con 15 - 20 gramos (= 1 cucharada) de carne o pescado.

Aumentar a 25 - 30 gramos a la edad de 1 año.

Carne: pollo, pavo, caballo, carne magra de vaca, ternera o cerdo.

Pescado: 2 x por semana. Alternar pescado graso y semigraso.

Elegir pescado fresco: merluza, raya, salmón, lenguado, solla, etc.

Hervir o cocinar al vapor la carne o el pescado con las verduras. Triturar.

Añadir una cucharada de margarina vegetal o aceite vegetal suave. No añadir sal.

Puede incluirse medio huevo a partir de los 6 meses.

Hervirlo 10 minutos.

Carne/pescado

Empezar con 15 - 20 gramos (= 1 cucharada) de carne o pescado.

Aumentar a 25 - 30 gramos a la edad de 1 año.

Carne: pollo, pavo, caballo, carne magra de vaca, ternera o cerdo.

Pescado: 2 x por semana. Alternar pescado graso y semigraso.

Elegir pescado fresco: merluza, raya, salmón, lenguado, solla, etc.

Hervir o cocinar al vapor la carne o el pescado con las verduras. Triturar.

Añadir una cucharada de margarina vegetal o aceite vegetal suave. No añadir sal.

Puede incluirse medio huevo a partir de los 6 meses.

Hervirlo 10 minutos.

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.

Carne/pescado

Empezar con 15 - 20 gramos (= 1 cucharada) de carne o pescado.

Aumentar a 25 - 30 gramos a la edad de 1 año.

Carne: pollo, pavo, caballo, carne magra de vaca, ternera o cerdo.

Pescado: 2 x por semana. Alternar pescado graso y semigraso.

Elegir pescado fresco: merluza, raya, salmón, lenguado, solla, etc.

Hervir o cocinar al vapor la carne o el pescado con las verduras. Triturar.

Añadir una cucharada de margarina vegetal o aceite vegetal suave. No añadir sal.

Puede incluirse medio huevo a partir de los 6 meses.

Hervirlo 10 minutos.

Carne/pescado

Empezar con 15 - 20 gramos (= 1 cucharada) de carne o pescado.

Aumentar a 25 - 30 gramos a la edad de 1 año.

Carne: pollo, pavo, caballo, carne magra de vaca, ternera o cerdo.

Pescado: 2 x por semana. Alternar pescado graso y semigraso.

Elegir pescado fresco: merluza, raya, salmón, lenguado, solla, etc.

Hervir o cocinar al vapor la carne o el pescado con las verduras. Triturar.

Añadir una cucharada de margarina vegetal o aceite vegetal suave. No añadir sal.

Puede incluirse medio huevo a partir de los 6 meses.

Hervirlo 10 minutos.

Carne/pescado

Empezar con 15 - 20 gramos (= 1 cucharada) de carne o pescado.

Aumentar a 25 - 30 gramos a la edad de 1 año.

Carne: pollo, pavo, caballo, carne magra de vaca, ternera o cerdo.

Pescado: 2 x por semana. Alternar pescado graso y semigraso.

Elegir pescado fresco: merluza, raya, salmón, lenguado, solla, etc.

Hervir o cocinar al vapor la carne o el pescado con las verduras. Triturar.

Añadir una cucharada de margarina vegetal o aceite vegetal suave. No añadir sal.

Puede incluirse medio huevo a partir de los 6 meses.

Hervirlo 10 minutos.