

Pure perimesh

1/3 patate, oriz i bardhë ose makarona me 2/3 perime (lulelakër, brokoli, kungulleshka, kungull, spinaq, domate, finok, karotë, çikore, etj.) Ziejini deri sa të jenë zbutur krejtësisht. Shtoni një lugë kafeje me margarinë vegjetale të butë ose vaj vegjetal. Mos shtoni kripë. Bëjeni pure. Ndryshojini rregullisht llojet e perimeve.

Kufizoni orizin deri në 1 herë në javë. Zieni orizin në një sasi ujit mjaft të madhe (6 herë më shumë uj sesa oriz) dhe derdhni ujin e vluar para se të shërbeni orizin.

Së pari, shtoni qumësht gjiri në ushqim sipas nevojës.

Perime bishtajore të thata që treten lehtë (thjerrëza dhe qiçra); nga 6 muaj a lartë

Mos përdorni lakra ose fasule

Perime të pasura me nitrate (sallatë jeshile, spinaq, radhiqe, panxhar i kuq, finok, etj.): jo më shumë se dy herë në javë, ziejini me shumë ujë dhe hidheni lëngun e gatimit, mos i kombinoni me peshk, mos i ngrohni sërish, mos i ruani

Pure perimesh

1/3 patate, oriz i bardhë ose makarona me 2/3 perime (lulelakër, brokoli, kungulleshka, kungull, spinaq, domate, finok, karotë, çikore, etj.) Ziejini deri sa të jenë zbutur krejtësisht. Shtoni një lugë kafeje me margarinë vegjetale të butë ose vaj vegjetal. Mos shtoni kripë. Bëjeni pure. Ndryshojini rregullisht llojet e perimeve.

Kufizoni orizin deri në 1 herë në javë. Zieni orizin në një sasi ujit mjaft të madhe (6 herë më shumë uj sesa oriz) dhe derdhni ujin e vluar para se të shërbeni orizin.

Së pari, shtoni qumësht gjiri në ushqim sipas nevojës.

Perime bishtajore të thata që treten lehtë (thjerrëza dhe qiçra); nga 6 muaj a lartë

Mos përdorni lakra ose fasule

Perime të pasura me nitrate (sallatë jeshile, spinaq, radhiqe, panxhar i kuq, finok, etj.): jo më shumë se dy herë në javë, ziejini me shumë ujë dhe hidheni lëngun e gatimit, mos i kombinoni me peshk, mos i ngrohni sërish, mos i ruani

Pure perimesh

1/3 patate, oriz i bardhë ose makarona me 2/3 perime (lulelakër, brokoli, kungulleshka, kungull, spinaq, domate, finok, karotë, çikore, etj.) Ziejini deri sa të jenë zbutur krejtësisht. Shtoni një lugë kafeje me margarinë vegjetale të butë ose vaj vegjetal. Mos shtoni kripë. Bëjeni pure. Ndryshojini rregullisht llojet e perimeve.

Kufizoni orizin deri në 1 herë në javë. Zieni orizin në një sasi ujit mjaft të madhe (6 herë më shumë uj sesa oriz) dhe derdhni ujin e vluar para se të shërbeni orizin.

Së pari, shtoni qumësht gjiri në ushqim sipas nevojës.

Perime bishtajore të thata që treten lehtë (thjerrëza dhe qiçra); nga 6 muaj a lartë

Mos përdorni lakra ose fasule

Perime të pasura me nitrate (sallatë jeshile, spinaq, radhiqe, panxhar i kuq, finok, etj.): jo më shumë se dy herë në javë, ziejini me shumë ujë dhe hidheni lëngun e gatimit, mos i kombinoni me peshk, mos i ngrohni sërish, mos i ruani

Pure perimesh

1/3 patate, oriz i bardhë ose makarona me 2/3 perime (lulelakër, brokoli, kungulleshka, kungull, spinaq, domate, finok, karotë, çikore, etj.) Ziejini deri sa të jenë zbutur krejtësisht. Shtoni një lugë kafeje me margarinë vegjetale të butë ose vaj vegjetal. Mos shtoni kripë. Bëjeni pure. Ndryshojini rregullisht llojet e perimeve.

Kufizoni orizin deri në 1 herë në javë. Zieni orizin në një sasi ujit mjaft të madhe (6 herë më shumë uj sesa oriz) dhe derdhni ujin e vluar para se të shërbeni orizin.

Së pari, shtoni qumësht gjiri në ushqim sipas nevojës.

Perime bishtajore të thata që treten lehtë (thjerrëza dhe qiçra); nga 6 muaj a lartë

Mos përdorni lakra ose fasule

Perime të pasura me nitrate (sallatë jeshile, spinaq, radhiqe, panxhar i kuq, finok, etj.): jo më shumë se dy herë në javë, ziejini me shumë ujë dhe hidheni lëngun e gatimit, mos i kombinoni me peshk, mos i ngrohni sërish, mos i ruani

Groentepap

1/3 aardappelen, witte rijst of deegwaren met 2/3 groenten (bloemkool, broccoli, courgette, pompoen, spinazie, tomaten, venkel, wortel, witloof, enz.).

Koken tot het volledig gaar is. Koffielepel zachte plantaardige margarine of plantaardige olie toevoegen. Voeg geen zout toe. Maak alles fijn.

Regelmatig variëren in de soort groente.

Beperk rijst tot 1 keer per week. Kook rijst in een voldoende grote hoeveelheid water (6 keer zoveel water als rijst) en giet het kookwater weg alvorens de rijst op te dienen.

In het begin nog aanvullen met melkvoeding volgens behoefte.

Licht verteerbare peulvruchten (linzen en kikkererwten): vanaf 6 maanden. Geen bladvlees of bonen.

Nitratrijke groenten (sla, spinazie, andijvie, rode biet, venkel enz.):

beperken tot 2x/week; koken in veel water en vocht weggooien; niet combineren met vis; niet heropwarmen; niet bewaren

Pure perimesh

1/3 patate, oriz i bardhë ose makarona me 2/3 perime (lulelakër, brokoli, kungulleshka, kungull, spinaq, domate, finok, karotë, çikore, etj.)

Ziejini deri sa të jenë zbutur krejtësisht. Shtoni një lugë kafeje me margarinë vegjetale të butë ose vaj vegjetal. Mos shtoni kripë. Bëjeni pure. Ndryshojini rregullisht llojet e perimeve.

Kufizoni orizin deri në 1 herë në javë. Zieni orizin në një sasi ujit mjaft të madhe (6 herë më shumë uj sesa oriz) dhe derdhni ujin e vluar para se të shërbeni orizin.

Së pari, shtoni qumësht gjiri në ushqim sipas nevojës.

Perime bishtajore të thata që treten lehtë (thjerrëza dhe qiçra); nga 6 muaj a lartë

Mos përdorni lakra ose fasule

Perime të pasura me nitrate (sallatë jeshile, spinaq, radhiqe, panxhar i kuq, finok, etj.): jo më shumë se dy herë në javë, ziejini me shumë ujë dhe hidheni lëngun e gatimit, mos i kombinoni me peshk, mos i ngrohni sërish, mos i ruani

Pure perimesh

1/3 patate, oriz i bardhë ose makarona me 2/3 perime (lulelakër, brokoli, kungulleshka, kungull, spinaq, domate, finok, karotë, çikore, etj.)

Ziejini deri sa të jenë zbutur krejtësisht. Shtoni një lugë kafeje me margarinë vegjetale të butë ose vaj vegjetal. Mos shtoni kripë. Bëjeni pure. Ndryshojini rregullisht llojet e perimeve.

Kufizoni orizin deri në 1 herë në javë. Zieni orizin në një sasi ujit mjaft të madhe (6 herë më shumë uj sesa oriz) dhe derdhni ujin e vluar para se të shërbeni orizin.

Së pari, shtoni qumësht gjiri në ushqim sipas nevojës.

Perime bishtajore të thata që treten lehtë (thjerrëza dhe qiçra); nga 6 muaj a lartë

Mos përdorni lakra ose fasule

Perime të pasura me nitrate (sallatë jeshile, spinaq, radhiqe, panxhar i kuq, finok, etj.): jo më shumë se dy herë në javë, ziejini me shumë ujë dhe hidheni lëngun e gatimit, mos i kombinoni me peshk, mos i ngrohni sërish, mos i ruani

Pure perimesh

1/3 patate, oriz i bardhë ose makarona me 2/3 perime (lulelakër, brokoli, kungulleshka, kungull, spinaq, domate, finok, karotë, çikore, etj.)

Ziejini deri sa të jenë zbutur krejtësisht. Shtoni një lugë kafeje me margarinë vegjetale të butë ose vaj vegjetal. Mos shtoni kripë. Bëjeni pure. Ndryshojini rregullisht llojet e perimeve.

Kufizoni orizin deri në 1 herë në javë. Zieni orizin në një sasi ujit mjaft të madhe (6 herë më shumë uj sesa oriz) dhe derdhni ujin e vluar para se të shërbeni orizin.

Së pari, shtoni qumësht gjiri në ushqim sipas nevojës.

Perime bishtajore të thata që treten lehtë (thjerrëza dhe qiçra); nga 6 muaj a lartë

Mos përdorni lakra ose fasule

Perime të pasura me nitrate (sallatë jeshile, spinaq, radhiqe, panxhar i kuq, finok, etj.): jo më shumë se dy herë në javë, ziejini me shumë ujë dhe hidheni lëngun e gatimit, mos i kombinoni me peshk, mos i ngrohni sërish, mos i ruani